

1人あたり約300kcal



きのこたっぷり 和風ショートパスタ

材料 (2人分)

- ショートパスタ…100g
- きのこと類(しいたけ、舞茸、しめじ、エリンギ、えのきなど)…200g
- ニンニク…1片
- 赤唐辛子…1本
- しょうゆ…小さじ1
- 塩…小さじ1/2

- ブラックペッパー…適量
- オリーブオイル…大さじ3
- 青のり…適量



今回はあいち尾東の玄米パスタ「BITOU PASTA」フジッリタイプを使用しました

作り方

1. ニンニクはみじん切り、きのこ類は粗みじん切り、赤唐辛子は輪切りにします。
2. フライパンにオリーブオイルを引き、ニンニクと赤唐辛子を弱火で炒めます。香りが立ったらきのこ類と塩を加えてしんなりするまで炒めます。
3. ショートパスタは表示のゆで時間より1分ほど短く茹でます。
4. 2にショートパスタを加え、しょうゆとブラックペッパーで味を調えます。
5. 器に盛り、青のりを振りかけたら完成です。



ささげとしいたけの中華スープ

材料 (2人分)

- ささげ…50g
- しいたけ…3〜4個
- 新玉ねぎ…1/4個

- たまご…1個
- 鶏がらスープの素…大さじ1
- ごま油…少々

- 塩…少々
- 水…500ml

作り方

1. しいたけと玉ねぎは薄切りに、ささげは食べやすい大きさに切ります。
2. 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら鶏がらスープの素を入れます。
3. 2にささげ、しいたけ、玉ねぎ、きくらげを加え、火が通ったら溶き卵を入れて混ぜます。
4. ごま油をかけたら完成です。

1人あたり約126kcal



食育ソムリエのレシピ
をご紹介します。
是非ご覧ください！



Instagram



食育ソムリエが考案したレシピを、広報担当が実際に作ってみました！
産直所に並ぶ食材を使って手軽に作れるひと品をご紹介します。



大葉香るしいたけの肉詰め

材料 (2人分)

- しいたけ…6個
- 豚ひき肉…150g
- 大葉…6枚
- ポン酢…大さじ3
- 片栗粉…適量
- おろししょうが…小さじ1
- 塩コショウ…少々
- サラダ油…大さじ1

作り方

1. しいたけは軸を取り、カサの内側に軽く片栗粉を振ります。軸はみじん切りにします。
2. ボウルにひき肉としいたけの軸、おろししょうが、塩コショウを入れてよく練り、6等分にします。
3. 2をしいたけのカサの内側に詰め、大葉を巻き付けます。
4. フライパンにサラダ油を引き、3を肉ダネの面を下にして中火で焼きます。焼き目が付いたら裏返し、蓋をして弱火で5分蒸し焼きにします。
5. 器に盛り付けて、ポン酢を添えたら完成です。

食材メモ

しいたけ



カロリーが低く、栄養価が高いため、ダイエット中の食事にも適した食材です。特に、不溶性食物繊維が豊富で、腸の働きを助け、便秘の改善や腸内環境を整える効果が期待できます。また、乾燥させることで旨味成分やビタミンDが増えるのも特徴です。使う前に30分ほど天日干しするだけでも効果があるので、ぜひチャレンジしてみてください。

1人あたり約275kcal



豆知識 美味しいしいたけの特徴



カサが肉厚

カサが開きすぎず丸みがある

カサにつやがある

裏側のヒダが綺麗な白色

軸が太くて短い

パックに水滴がついていない