

## ～ 2種のきのここと豚の生姜焼きライスバーガー ～

【調理時間】 30分

### 【材 料】(2人分)

- ・ ぶなしめじ 1/2 パック
- ・ エリンギ 1本
- ・ 玉ねぎ 1/2 個
- ・ 豚バラスライス 200g
- ・ カボチャ スライスして4枚
- ・ アスパラ 2本
- ・ ごはん 400g
- ・ 味噌 大さじ1
- ・ ごま油 大さじ1
- ・ 万能ネギ 2つまみ
- ・ つけだれ
  - 酒 大さじ4
  - しょうゆ 大さじ2
  - みりん 大さじ2
  - 生姜すりおろし 30g



### 【作り方】

- ① 玉ねぎはスライスし、豚バラは食べやすい長さ（5センチ程）に切り、つけだれにつけ軽くもむ。（10分ほどつけておく）
- ② ごはんと味噌をまぜクッキングシートの上に丸型セルをおき、ご飯を入れ4枚つくる。オーブントースターで5分ほど表面が乾く程度に焼く。
- ③ フライパンにごま油をしき、カボチャスライスとアスパラ（1本を3等分）を焼き、皿に取り出す。そのままのフライパンに①を入れ、ほぐしたぶなしめじとエリンギ（スライス）も一緒に炒める。
- ④ ②を1枚皿にのせ、③をのせ、②をもう1枚たてかけ、仕上げに万能ネギをかけたら完成。

### 【考案者のコメント】

生姜焼きにきのこを入れることにより、子供でも食べやすいまろやかな味に仕上がります。魚沼で身近な米と豚も合わせてみました。地域を盛り上げる一品になればいいなあと思いつくりました。子供に人気のライスバーガーに野菜も多く取り入れて栄養バランスも良いのでおすすめです。

## ～ クリーミーきのこのハムカツサンド ～

【調理時間】 15分

【材 料】(2人分)

- ・ 食パン 4枚
- ・ レタス 2枚 (30g)
- ・ ショルダーハム 4枚
- ・ ぶなしめじ 70g
- ・ マッシュルーム 2個
- ・ バター 10g
- ・ 薄力粉 10g
- ・ 牛乳 60ml
- ・ 塩 小さじ1/4
- ・ こしょう 少々
- ・ 薄力粉 適量
- ・ 溶き卵 適量
- ・ パン粉 適量
- ・ サラダ油 大さじ1



【作り方】

- ① ぶなしめじは根元を切り落とし、1cmくらいに切り、マッシュルームは薄切りにしてから1cmくらいに切る。
- ② 鍋にバターを入れて溶かし、①を炒め、しんなりしてきたら薄力粉を加えて炒め、牛乳を少しずつ加えて混ぜ、ふつふつとなつてぽつぽつとした状態になったら、塩、こしょうで味を調える。
- ③ ショルダーハム2枚に②を半量ずつ広げ、もう1枚のショルダーハムでそれぞれサンドし、薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を両面焼く。
- ⑤ 食パンは軽くトーストし、食パン、レタス1/2枚、④、レタス1/2枚の順におき、もう1枚の食パンでサンドする。
- ⑥ 同様にしてもう1組作り、半分に切って器に盛り付ける。

【考案者のコメント】

きのこのクリーム煮を挟んだハムをカツにし、トーストした食パンでサンドしたホットサンドです。きのこがクリーミーでハムにも味がついているので、ソースいらずで、ボリューム満点です。

## ～ 餃子の皮でエリンギと鯖ミートラザニア ～

【調理時間】 20分

【材 料】(2人分)

- ・ 餃子の皮厚め 大8枚
- ・ エリンギ 2本
- ・ 鯖 1/4切れ
- ・ 玉ねぎ 1/2個
- ・ ピーマン 2個
- ・ 白ワイン 大さじ1
- ・ トマトソース 70g
- ・ トマトケチャップ大さじ1/2
- ・ ウスターソース 大さじ1/2
- ・ ハチミツ 小さじ2
- ・ 塩こしょう 少々
- ・ エクストラバージンオリーブオイル 小さじ2
- ・ とろけるスライスチーズ 2枚
- ・ ドライディル又はドライパセリ 適宜



【作り方】

- ① フライパンに白ワインを入れてアルコールを飛ばし、フォークでほぐした鯖を入れて炒りつけます。鯖に火が通ったら玉葱みじん切り、トマトソース、ハチミツ、塩こしょうを入れて半量になるまで5分程煮ます。
- ② ピーマンを加えて2分煮たら仕上げにエクストラバージンオリーブオイルをたらしめます。
- ③ 餃子の皮をセルクルに合わせて型抜きし、薄くオリーブオイルを塗ったセルクルに皮と鯖ミートソースを交互にのせ、一番上にスライスチーズをのせます。
- ④ チーズが焦げないようにセルクルにアルミホイルをかぶせて両面グリルで5分焼き、アルミホイルを取りチーズがこんがり色付くまで3～4分焼きます。セルクルから外してディル又はパセリ、パプリカパウダーをふりかけます。

【考案者のコメント】

エリンギがお肉のような食感になりお子さんが苦手な魚もこれならパクパクいけます。



## ～ きのこが苦手な子も大丈夫！パクパクハンバーグ ～

【調理時間】 40分

### 【材 料】(2人分)

- ・ 合挽肉 200g
- ・ ぶなしめじ 50g(約1/2パック)
- ・ 舞茸 80g(約小1パック)
- ・ 玉ねぎ 小1個
- ・ にんじん 小1/2本
- ・ モッツアレラチーズ 50g(約1/2個)
- ・ 卵 1個
- ・ にんにく 1かけ
- ・ ケチャップ 大さじ2
- ・ ウスターソース 大さじ1
- ・ 米粉 大さじ2
- ・ 塩 小1/3
- ・ こしょう 少々
- ・ フランスパン 適量
- ・ オリーブ油または  
サラダ油 適量



### 【作り方】

- ① 玉ねぎ1/2個をみじん切りにし、耐熱皿に入れて大さじ1の水を加えラップをして電子レンジ500wで約2分加熱、冷ましておく。
- ② フライパンの中に、大さじ1のオリーブ油(またはサラダ油)、みじん切りにしたぶなしめじ、まいたけ、すりおろした玉ねぎ1/2個、にんじん、にんにくを入れてしんなりするまでよく炒める。こしょう、ケチャップ、ウスターソースを入れて絡め、バットで冷ます。
- ③ ボールの中に、合挽肉、卵、米粉、塩、冷ました①の玉ねぎを加えて、粘り気が出るまでこねる。ボールの中で4等分にしておく
- ④ モッツアレラチーズを5mm角に切って、冷ました②の中に入れて混ぜておく。
- ⑤ ③の4等分にしたお肉の一塊を広げて、④のあんを適量入れて包む(あんは半分位余る。)
- ⑥ フライパンに薄く油を引き、ハンバーグを並べて中火で2～3分、片面に焦げ目がつくまで焼く。引っくり返したら、蓋をして弱火で7分程度焼いたら出来上がり。
- ⑦ 余った④のあんを、薄切りにしたフランスパンにのせる。この時、お好みでモッツアレラチーズの食感を残したいのならそのまま。あんを電子レンジで1分程度温めてチーズを溶かしてのせてもよい。

### 【考案者のコメント】

私の3歳の子どもは、きのこの独特な食感や香りが苦手です。そこで、みじん切りにして、子どもが好きなトマト味で絡めることを考えました。

コンソメは使わず、すりおろした野菜をよく炒めることで優しい甘さを作りました。

お肉のつなぎには米粉を使い、焼いてもお肉の柔らかさが残るようにしました。

ハンバーグの中に炒めたあんを使うことで、生焼けを気にせず済むようにしました。

モッツアレラチーズを使うことで、パンにのせる時は食感を生かすことも、溶かして絡めることもお好みで食べれるようにしました。

## ～ きのことバナナのマフィン ～

【調理時間】 30分

【材 料】(2人分)

- ・ まいたけ 100g
- ・ エリンギ 50g
- ・ 完熟バナナ 正味 150g
- ・ 薄力粉 150g
- ・ ベーキングパウダー 小さじ2 (6g)
- ・ 砂糖 大さじ1
- ・ サラダ油 30g
- ・ 牛乳 80ml
- ・ レモン汁 10ml



【作り方】

(オーブンを180度に予熱する)

- ① まいたけは1cm角、エリンギはみじん切りにして、フライパンでキュッと音がするまで乾煎りする。
- ② ボールに砂糖、サラダ油、牛乳、レモン汁を加えて混ぜる。
- ③ ②に薄力粉、ベーキングパウダーを加えて軽く混ぜる。
- ④ ③に①、手で軽くつぶしたバナナを入れ、ふんわり混ぜる。
- ⑤ マフィン型に入れ180℃のオーブンで20分～焼く。

※直径7cm×高さ3cmのシリコンマフィン型で6個分になります。

【考案者のコメント】

きのこを乾煎りして入れることで臭みを取り、ナッツのように香ばしく歯ごたえの楽しいマフィンを考えました。

砂糖や油をなるべく控えても美味しくなるように材料を工夫し、身体に優しく栄養もあるので、子どもの朝食やおやつにもってこいです。形もきのこのようにしてみました。

## ～ まいたけのチキンナゲット ～

【調理時間】 50分

【材 料】(2人分)

- ・ 鶏胸肉 200g
- ・ まいたけ 40g
- ・ 卵 1/2個
- ・ 水 大さじ1.5
- ・ 薄力粉 大さじ2
- ・ 砂糖 小さじ2
- ・ 塩 小さじ1/3
- ・ マヨネーズ 小さじ1
- ・ こしょう 適量
- ・ 薄力粉 適量



【作り方】

- ① まいたけをみじん切りにする。
- ② ボウルに①と水、砂糖、塩を入れる。
- ③ 皮をむいた胸肉を包丁で粘りが出るまでたたく。
- ④ ②に③と卵、薄力粉、マヨネーズ、こしょうを入れよく混ぜる。
- ⑤ 小判型に形を整えて冷凍する。
- ⑥ 凍ったまま周りに薄力粉をつけ170℃の油できつね色になるまで揚げる。

【考案者のコメント】

鶏胸肉を柔らかくするためにまいたけを使用しました。

材料を混ぜて揚げるだけなので、誰でも簡単に作ることができます。