

梅しそ肉巻き



材料（1人分）

豚肩ロース薄切り肉	60 g
梅（種ぬき）	30 g
ブナハリタケ	35 g
しそ	3 g

作り方

- ① 梅干は種を除き、包丁でたたき、梅肉を作る。
ブナハリタケを線切りにする。
- ② まな板に豚肉1枚を縦に広げて、手前にしそをのせる。
上に①の梅肉の1/3量を薄く塗り、①のぶなはりたけを芯にして巻く。
- ③ フライパンに油を熱し、②の肉巻きの巻き終わりを下にして入れ、中火で全面に焼き色がつくまで、少しずつ転がしながら焼く。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
207	15.0	14.7	6.9	30	1.2
ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
32	0.60	0.44	2	4.0	6.7

あんかけハンバーグ(ブナハリタケ入り)

材料 (1 人分)

豚ひき肉	50 g	<あん>	
ブナハリタケ	40 g	水	50 ml
玉ねぎ	10 g	鶏がらスープの素	1 g
サラダ油	3 g	酒	小さじ1
パン粉	2 g	しょうゆ	2 g
塩	3 g	ごま油	1 g
溶き卵	15 g	ブナハリタケ	5 g
サラダ油	大さじ1	片栗粉	1 g
		水	2 g



作り方

- ① ぶなはりたけと玉ねぎはみじん切りにする。フライパンにサラダ油を強火で熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしたら、火から下ろして粗熱をとる。
- ② ボウルにひき肉、①、パン粉、溶き卵、塩を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ 粘りが出てきたら丸める。両手でキャッチボールをするように手のひらに打ちつけて中の空気をぬく。
- ④ 円形または小判形に形を整え、指で中央を押してくぼみをつける。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れ、④を並び入れる。焼き色がついたら返し、弱火で7～8分間焼く。途中、脂が出てきたら、ペーパータオルで軽くふきとる。
- ⑥ 竹ぐしを中心に刺し、抜いたときに透明な汁が出たら中まで火が通っている。濁った汁が出たら、さらに焼いて中まで火を通す。取り出して器に盛る。
- ⑦ 鍋にごま油を入れて熱し、水溶き片栗粉以外のあんの材料を入れる。煮立ってきたら水溶き片栗粉を加え、とろみが出てきたら火を止め、ハンバーグにかける。

* 1 人分の栄養価 *

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
321	14.4	26.3	5.5	17	1.1
ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
29	0.46	0.35	2	2.0	3.5

茶碗蒸し(ブナハリタケ入り)



材料 (1 人分)

卵	30g	〈あん〉		
A {	だし汁	100g	酒	大さじ 1/4
	塩	小さじ 1/5	水	25cc
	醤油	1g	醤油	大さじ 1/4
ブナハリタケ	80g	片栗粉	適量 (水で溶く)	

作り方

- ① だし汁をとり、冷ましておく。ブナハリタケは一口大に切る。
- ② 卵を溶き、Aのだし汁と調味料を加え、裏ごしまたは布巾でこす。
- ③ 蒸し茶碗にブナハリタケを入れてから、②の卵液を静かに流しいれる。
あわができたらずいて、蒸し器で10分くらい蒸す。
- ④ あんを作る。鍋に酒をいれて火にかけ、アルコール分をとばす。
- ⑤ 水、醤油を加え、かき混ぜながら水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑥ 蒸しあがった茶碗蒸しにあんをかける。

* 1 人分の栄養価 *

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
76	9.5	3.4	5.3	20	1.1
ビタミン A (μ g)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
45	0.27	0.48	0	3.0	1.9

ブナハリタケのパイ

材料（1人分）

◇塩・こしょう◇	◇ ホワイトソース◇		
ブナハリタケ 35g	ブナハリタケ 35g		
塩 少々	冷凍パイシート 1/2枚		
こしょう 少々	卵黄 少々		
冷凍パイシート 1/2枚	バター 5g		
卵黄 少々	薄力粉 5g		
油 適量	水 25cc	牛乳 50cc	
	コンソメ 少々	こしょう 少々	



作り方

<塩・こしょうバージョン>

- ①冷凍パイシートをめんぼうで伸ばし、冷凍庫で冷やす。
- ②フライパンで油を熱し、ブナハリタケを炒める。塩・こしょうで味を調える。
- ③パイシートを半分に切り、アルミカップに敷く。その上に②のぶなはりたけをのせ、残りのパイシートをかぶせる。かぶせたパイシートにフォークで穴を空け、卵黄を塗り、つやを出す。180～200℃に余熱しておいたオーブンで7分程度焼く。

<ホワイトソースバージョン>

- ①冷凍パイシートをめんぼうで伸ばし、冷凍庫で冷やす。
- ②ホワイトソースを作る。鍋にバターを焦がさないように溶かし、薄力粉を入れて弱火で3～5分間炒め、ルウを作る。コンソメは水で溶かしておく。
- ③冷めてから、②のコンソメと牛乳を加える。かたまりができないように、底からゆっくりかき混ぜながら火にかけ、加熱する。均一になったら、一度沸騰させる。
- ④③にブナハリタケを入れ、こしょうで味を調える。
- ⑤パイシートを半分に切り、アルミカップに敷く。その上に④を入れ、残りのパイシートをかぶせる。かぶせたパイシートにフォークで穴を空け、卵黄を塗り、つやを出す。180～200℃で余熱しておいたオーブンで7分程度焼く。

* 1人分の栄養価 *

(塩・こしょうバージョン)

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
235	6.0	180.	14.3	6	0.4
ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
0	0.13	0.15	0	2.2	0.9

(ホワイトソースバージョン)

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
316	8.1	23.1	20.6	63	0.4
ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
45	0.16	0.23	1	2.3	1.0

きのこきんぴら



材料（1人分）

しいたけ	2枚	しょうゆ	小さじ2
ぶなはりたけ(干し)	2g	砂糖	大さじ1
きくらげ(干し)	1g	酒	小さじ1
ピーマン	15g	油	小さじ1/2
にんじん	30g	白ごま	3g

調理方法

- ①しいたけ、戻した、ピーマン、にんじんはせん切りにする。ぶなはりたけ、きくらげはぬるま湯で戻し、戻し汁は100ccとっておく。
- ②フライパンに油を入れ、①のにんじんから加えて炒め、きのこも加えていく。少ししんなりしてきたら、戻し汁、調味料を加えて炒め、最後にごまをひねりながらふりかける。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	塩分
160kcal	2.9g	9.3g	5.1 μ g	1.7g

ブナハリタケの肉まきチーズ揚げ



材料（1人分）

ブナハリタケ	40 g	小麦粉	30 g
青しそ	4 g	塩	0.5 g
チーズ	20 g	コシヨウ	少々
豚ロース肉	40 g		

作り方

- ① 豚肉は塩コシヨウで味付けする
- ② 豚肉に青しそ→チーズ→ブナハリタケの順でくるくる巻く
- ③ 水と小麦粉で天ぷら粉を作り、③をつけて170度の油で揚げる
- ④ 水と小麦粉で天ぷら粉を作り、③をつけて170度の油で揚げる

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ビタミンD (μ g)	食塩 (g)
382	16.3	28.7	1.4	1.1

ブナハリタケの天ぷら



作り方

- ① ブナハリタケは、水に30分位つけて戻す
- ② 水に小麦粉を入れ天ぷら粉を作る
- ③ ①を②につけ、170度の油であげる
- ④ 彩りに、細切りにした人参と青しそに衣をつけて揚げ、一緒に盛り付ける