

香ばし鮭とマイタケの和風ライスピザ

材料（1人分）

鮭フレーク	40 g	えのき	10 g
ごはん	260 g	大葉	3枚
しいたけ	10 g	マヨネーズ	大さじ1
まいたけ	10 g	しょうゆ	小さじ1/2
しめじ	10 g	ピザ用チーズ	30 g



作り方

- ① 大葉は千切りにしておく。オーブンを230℃に余熱しておく
- ② マイタケは水で戻して薄切りにし、えのきはほぐし、しめじは一口大にする。
- ③ カットしたきのこをすべて耐熱容器に入れ、ふたをしてレンジで30秒予備加熱しておく。
- ④ 醤油とマヨネーズをよく混ぜ、和風ピザソースをつくっておく。
- ⑤ あっあつご飯に、鮭フレークを混ぜ込む。
- ⑥ 水に濡らしためん棒の先などで、餅をつく要領で⑤のご飯を粗くつぶす。
- ⑦ 全体がひとまとまりになったら、油をひいたフライパンにギュッと押し固めるようにのぼし、生地を両面をこんがり焼く。（厚み1cm）
- ⑧ 焼きあがった生地を天板に移し、和風ピザソースを、生地を周り1cm程度を残してまんべんなく塗る。
- ⑨ チーズを散らし③のきのこを真ん中にトッピングし、オーブンで10分程度焼く。
- ⑩ 焼きあがったら、千切りにした大葉を乗せて完成！

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)
725	26.4	22.5	100	439	0.8
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)
108	0.25	0.36	3	2.4	1.4

乾燥まいたけの味噌風味五目おにぎり



材料（4人分）

乾燥まいたけ	10 g	味噌	大さじ 3	大葉	適量
れんこん	50 g	みりん	大さじ 2		
にんじん	50 g	酒	大さじ 2		
鶏むね肉	30 g	米	3 合		

調理方法

- ① まいたけは水で軽く戻してから、細かくさき、他の材料も細かく切る。
- ② 調味料は水2カップ程でとき、米と①と一緒に炊き込む。
炊きあがったら、好みのサイズににぎる。お好みで大葉などでつつむと香りも彩りもよくなる。

* 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)
450	11.5	2.7	92.8	34	1.7
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)
134	0.23	0.26	8	6.1	1.2

きのこお焼き♪

材料（1人分）

しいたけ	2.5枚	小麦粉	100g
鳥ひき肉	10g	B. P.	小 1/4
たけのこ	10g	② {	食塩 0.5g
しめじ	10g		牛乳 25g
まいたけ	10g		はちみつ大 1/4
しょうゆ	小 1	油	大 1/4
砂糖	小 1/2		
出し汁	50ml		
みそ	小 1		



調理方法

- ①きのこ類、たけのこは粗いみじん切り。ひき肉と一緒に調味料で炒め煮にする。
- ②小麦粉と B. P. は一緒にふるい、②を加えてよくこねる。30分ほどねかせる。
- ③②の生地で①の具を包み、油をしいたフライパンで表面を下にして焼き目をつける。
- ④ひっくり返して、おやきの 1/3 の高さまで水を入れ、10分ほど蒸し焼きにする。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	塩分
487 kcal	14.5g	7.5g	1.1 μg	3.1g