

## きのこたっぷりピリ辛豆腐 「きのこ」

## ●作り方

- ①木綿豆腐は2cm角に切り、1～2分湯通ししたら、ザルに上げて水切りをする。長ねぎはみじん切り、にらはざく切りにする。しいたけは軸を切って薄切りに、しめじは石づきを切って手でほぐし、まいたけは手でほぐす。
- ②フライパンに(A)を入れて中火にかける。にんにくの香りがたったら鶏ひき肉を加えて中火で炒め、火が通ったら、長ねぎときのこを入れる。
- ③②に木綿豆腐、にら、混ぜ合わせておいた(B)の順に加え、中火で3分ほど煮込んでから、水溶き片栗粉を回し入れ、最後に強火にして全体をゆっくりかき回してとろみをつける。
- ④器に盛り付ける。

秋の味覚の代表格であるきのこ。糖質やたんぱく質、脂質などの栄養面では見るべきものはありませんが、その分、

低カロリーで食べ過ぎの心配がなく、また豊富に含まれる食物繊維にはコレステロールの排出を促す作用や、腸内環境を整える働きがあります。きのこのうま味のもと、グルタミン酸やグアニル酸。数種類のきのこを合わせて使ったり、他のうま味成分の豊富な食材と一緒に使うと、美味しさが飛躍的にアップします。



## ●材料(2人分)

- 木綿豆腐……………1丁(300g)  
 長ねぎ……………約1/2本(50g)  
 にら……………4本(30g)  
 きのこ  
 (しいたけ、しめじ、まいたけ)…あわせて100g  
 (A) [ごま油……………大さじ1/2  
 にんにく(みじん切り)…1/2かけ  
 鶏ひき肉……………80g  
 (B) [味噌……………大さじ1  
 砂糖……………小さじ1  
 豆板醤……………小さじ1  
 だし汁……………200cc  
 水溶き片栗粉……………  
 片栗粉大さじ1/2 + 水大さじ1

## 1人分

エネルギー  
268  
kcal

塩  
1.9  
g



## もうひとつ ① かぶときゅうりの中華サラダ

かぶもきゅうりも、大きめに切ってサラダにしましょう。シャキシャキとした食感を楽しめるだけでなく、食べた満足感もアップします。

## ●材料(2人分)

- |                    |   |                 |                |
|--------------------|---|-----------------|----------------|
| かぶ……………1個(50g)     | A | 白ごま……………小さじ1    | 酢……………大さじ1/2   |
| きゅうり……………1/2本(50g) |   | 砂糖……………小さじ1/2   | ごま油……………大さじ1/2 |
| ミニトマト……………3個(45g)  |   | しょうゆ……………大さじ1/2 |                |

## ●作り方

- ①かぶを皮付きのまま(好みでむいてもよい)くし形切りにする。きゅうりはたたいで乱切りにする。ミニトマトを半分に切る。
- ②ポリ袋の中にかぶときゅうりを入れて塩(分量外)を少々入れてもみ込み、空気を抜いて封をし、2～3分置く。しんなりしてきたら、軽く洗って水気を切る。
- ③別のポリ袋にAを入れて混ぜ合わせ、②とミニトマトを入れて和えたら、器に盛り付ける。



## 1人分

エネルギー  
58  
kcal

塩  
0.7  
g

料理制作/柴田真希(管理栄養士)  
 スタイルング/佐藤絵理 撮影/花田真知子