

# No.7 秋のきのこレシピ

2008.09 加藤内科医院



きのこをたっぷり使った献立です。  
きのこは食物繊維が豊富で低エネルギー。  
お腹もいっぱいになり、  
食後の血糖値の上がり方を抑えてくれる働きがあります。  
少ないご飯もきのこをいっぱい入れて  
リゾットにするとボリュームある主食になります。  
(リゾット・・・洋風おじゃ)

この料理 1 人前の栄養価

献立	エネルギー(kcal)	塩分相当量(g)	食物せんい(g)
きのこと帆立のリゾット	223 kcal	1.3g	3.8g
まいたけと白身魚のホイル焼き	159 kcal	1.2g	1.6g
さつま芋のはちみつレモン煮	122 kcal	0g	1.6g
合計	504 kcal	2.5g	7.0g

## きのこと帆立のリゾット

材料(2人分)

・米	80g	・オリーブ油	小さじ1
・帆立貝柱缶( )	小1/2缶	・水+缶汁	250cc
・玉ねぎ	小1/2個	・コンソメ	1/2個
・マッシュルーム	3個	・塩	少々
・生しいたけ	中4枚	・こしょう	少々
・えのきだけ	1/2袋	・粉チーズ	大さじ1
・ブロッコリー	40g		

缶詰でなくても冷凍の貝柱や、生の帆立でもOK。2人分で貝柱50gが目安になります。

作り方

米は洗って水気を切っておく。

玉ねぎは粗みじん切り、マッシュルームは4つ切り、しいたけは石づきを取って1cm角に、えのきは根元を切り落として2cm長さに切る。

ブロッコリーは小房に分けてゆでておく。

帆立缶は貝柱と汁に分けておく。汁+水で250ccになるように準備しておく。

鍋にオリーブ油を熱し、たまねぎを透き通るまで炒め、きのこ類も加えて炒める。

に米と帆立を入れ、水+缶汁とコンソメを加えて、時々混ぜながら、弱火で約20分煮る。

ブロッコリーを加えてざっと混ぜ、塩、こしょうで調味する。

器に盛って、粉チーズをふる。



## まいたけと白身魚のホイル焼き

### 材料（2人分）

・まいたけ	1/2 パック (50g)	味噌だれ	みそ	大さじ1
・しいら 1	2 切れ(1 切れ 80g 目安)		酒	大さじ1
・パプリカ (赤) 2	1/2 個		砂糖	小さじ1
・青ねぎ	4 本		ごま油	大さじ1/2

- 1 白身魚なら何でも良いです。1 単位の量を目安に。鮭でも合いますが1 人分1 単位 60g で。
- 2 パプリカでなくても、玉ねぎやピーマン等でも OK。

### 作り方

まいたけは小房に分け、パプリカは細切り、青ねぎは4 cm長さに切る。

味噌だれの調味料を混ぜ合わせる。

アルミホイルを広げてパプリカ、しいらをのせて味噌だれを少しかけ、その上にまいたけ、青ねぎをのせて味噌だれを少しかけ、アルミホイルを包む。

オープン、または魚用グリルで約10分焼く。

(フライパンに並べて水を加え、ふたをして蒸し焼きにしてもよい。)

## さつまいものはちみつレモン煮

### 材料（2人分）

・さつまいも	140 g (皮つきのまま)	a	レモン汁	大さじ1	
			水	1 カップ	
			はちみつ	大さじ1	
			レモンの皮 (せん切り)	適量	

### 作り方

さつまいもはと皮つきのまま、2 cm厚さに切って水につけ、しっかりアク抜きをする。

鍋に を入れて a を加え、落としふたをして弱火で柔らかくなるまで煮る。

様へのアドバイス

