

☆料理名

えのきたけとじゃこのサラダ

●材料(4人分)

えのきたけ	2袋(200g)
大根	120g
ちりめんじゃこ	10g
青ねぎ	30g
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
サラダ油	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1

春 夏 (秋) 冬



A

●作り方

- ① えのきたけは根元を切って、3つに切り、さっと茹でる。
- ② 大根は、長さ3cmの千切りにし、水にさらす。
- ③ ちりめんじゃこは、熱湯をかける。
- ④ 青ねぎは、茹でて長さ3cmに切る。
- ⑤ ①～④の材料をAで和え、器に盛る。



ポイント

野菜不足解消に副菜をもう一品添えて♪

(1人分) エネルギー74kcal/たんぱく質 3.7g/脂質 3.3g/塩分 0.7g

☆料理名 きのこと鮭のマヨネーズ焼き

●材料(4人分)

鮭の切り身	200g
塩	少々
こしょう	少々
ぶなしめじ	40g
人参	40g
ピーマン	40g
コーン缶	40g
マヨネーズ	大さじ4
塩	少々
こしょう	少々

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ① 鮭はサイコロ状に切り、塩・こしょうをして、アルミカップに入れておく。
- ② ぶなしめじは石づきをとってほぐし、人参とピーマンは、千切りにしておく。
- ③ ボールに②とコーン、A を入れ混ぜ合わせる。
- ④ ①の鮭の上に③をのせ、180℃のオーブンで15分焼く。



ポイント

フライパンを使わないで簡単にできる主菜です♪

(1人分)エネルギー167kcal/たんぱく質 12.1g/脂質 11.3g/塩分 0.5g

☆料理名

きのこのハヤシライス

●材料(4人分)

牛肉薄切り	280g
玉ねぎ	80g
人参	80g
しめじ	100g
まいたけ	100g
エリンギ	100g
サラダ油	大さじ2
水	800cc
ハヤシライスの素	1/2箱(80g)
塩	少々
こしょう	少々

春 夏 (秋) 冬

●作り方

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切り、玉ねぎは1cm幅に切り、人参は乱切りにする。しめじは石づきをとり小房に分け、まいたけはほぐし、エリンギは短冊に切る。
- ② 鍋に油をしき、玉ねぎをしっかりと炒める。きつね色になったら牛肉を入れて、さらに炒め、人参、しめじ、まいたけ、エリンギを加えて一緒に炒める。
- ③ 水を加えて煮る。※アクが出てきたら取る。
- ④ ハヤシライスの素を入れて、再度煮込む。
- ⑤ 塩、こしょうで味を整える。



ポイント

秋の味覚であるきのこがメインのハヤシライスです♪

(1人分) エネルギー446kcal/たんぱく質 14.1g/脂質 36.1g/塩分 2.3g

☆料理名 ベーコンときのこの焼きうどん

●材料(4人分)

ベーコン	2枚(40g)
玉ねぎ	40g
人参	40g
にんにく	0.8g
生しいたけ	4枚(40g)
しめじ	40g
えのきたけ	40g
ねぎ	8g
サラダ油	小さじ1
茹でうどん	4玉(400g)
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ2
かつお節	5g

春 夏 **秋** 冬



A

●作り方

- ① ベーコンは短冊切り、玉ねぎ、人参は千切り、にんにくはみじん切りにする。生しいたけはスライス、しめじとえのきたけは石づきをとりほぐしておく。ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、にんにくを炒めて油に香りを移したら、①を加える。
- ③ さらにきのこを加えて炒め、ねぎとうどんを加えてAで調味する。
- ④ 器に盛り付けてかつお節をのせる。



ポイント

きのこに含まれる食物繊維をたっぷり摂る事ができる一品です♪

(1人分) エネルギー176kcal/たんぱく質 6.1g/脂質 5.5g/塩分 1.4g

★料理名

厚揚げジャンボしゅうまいのあんかけ

●材料(4人分)

厚揚げ	4 枚(520g)
ねぎ	50g
鶏ひき肉	140g
片栗粉	大さじ 1
塩・こしょう	少々
人参	30g
玉ねぎ	中 1/2 個(100g)
生しいたけ	4 枚(40g)
絹さや	12 枚(30g)
油	小さじ 2
中華スープの素	小さじ 2
A [水	2 カップ(400 cc)
酒・みりん	各大さじ 2
しょうゆ	大さじ 2
B [片栗粉	大さじ 1
水	大さじ 1
しょうが	12g

春 夏 (秋) 冬



ポイント

厚揚げ料理のバリエーションが広がる一品です♪



●作り方

- ① 厚揚げは半分に切る。切り口に切り込みを入れ、袋状にする。
- ② ねぎはみじん切りにし、ボールに鶏ひき肉、片栗粉、塩・こしょうを加え、空気を含ませながら混ぜる。
- ③ 厚揚げに②を詰め、耐熱容器に並べてラップをかけ、電子レンジで8～10分加熱する。
- ④ 人参、玉ねぎ、生しいたけ、絹さやを細切りにする。
- ⑤ フライパンに油をひき、④を炒め、Aを加え、ひと煮立ちさせる。Bでとろみをつける。
- ⑤ ③を器に盛り、④のあんをかけ、干切りにしたしょうがをのせる。

(1人分) エネルギー325kcal/たんぱく質 23.1g/脂質 19.7g/塩分 2.0g

☆料理名 ささ身のきのこソース煮

●材料(4人分)

鶏ささ身	120g
小麦粉	大さじ1・1/3
油	大さじ1
しめじ	1パック(100g)
まいたけ	40g
えのきたけ	1袋(100g)
生しいたけ	2枚
バター	大さじ2
小麦粉	大さじ2
牛乳	2カップ
塩	少々
こしょう	少々

レシピ提供：健康増進課

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ① ささ身は筋を取り、縦半分に切り目を入れて開き、軽くたたいてのばし、小麦粉をまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、①の両面をこんがり焼く。
- ③ しめじ、まいたけは石づきをとって小房に分け、えのきたけは根元を切って3cm長さに切る。しいたけは軸を取って1cm角に切る。
- ④ 鍋にバターを溶かして小麦粉を入れ、焦がさないように中火で炒める。牛乳を加えてよく溶きのばし、ダマにならないように混ぜながら煮てホワイトソースを作る。
- ⑤ ④に③を入れ、4～5分煮たら、塩・こしょうで味を整える。



食物繊維がたっぷり摂れる一品です♪

(1人分) エネルギー216kcal/たんぱく質 13.0g/脂質 12.5g/塩分 0.7g

☆料理名 厚揚げの野菜かけ

●材料(4人分)

厚揚げ	2枚(400g)
鶏ひき肉	120g
しめじ	60g
えのきたけ	60g
生しいたけ	60g
エリンギ	60g
人参	40g
ピーマン	2個(60g)
A [しょうゆ	大さじ1・1/2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1・1/2
B [片栗粉	大さじ2
水	大さじ2

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ① しめじは石づきをとり、ほぐす。えのきたけは石づきをとり、半分に切る。生しいたけ、エリンギ、人参、ピーマンは細切りにする。人参は2分程度ゆでる。
- ② フライパンに油を引かずに厚揚げをのせ、両面こんがり焼き色がつくまで焼く。焼き色が付いたら取り出し、一口大に切ってお皿にのせる。
- ③ フライパンで鶏ひき肉を炒め、①を入れて炒める。
- ④ ③に A を加え、さっと混ぜ、仕上げにBの水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ②の上に④をかける



ボリューム満点の厚揚げに、旬のきのこがたっぷりの一品です

(1人分)エネルギー265kcal/たんぱく質 18.4g/脂質 15.2g/塩分 1.0g

☆料理名 エリンギとコーンのみそ汁

●材料(4人分)

エリンギ	80g
玉ねぎ	100g
コーン缶	100g
ねぎ	12g
だし汁	3カップ
みそ	大さじ2・2/3
バター	10g

レシピ提供:健康増進課

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ① エリンギ、玉ねぎは5mm角切りにする。コーン缶はザルにあけ、水気を切る。
- ② ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、①を入れて煮る。
- ④ 煮えたらみそを溶き入れ、仕上げにねぎとバターを入れて火を止める。



コーンの甘味を効かせた
子ども向けのみそ汁です♪

(1人分) エネルギー87kcal/たんぱく質 3.4g/脂質 2.9g/塩分 0.9g

☆料理名 高野豆腐ときのこのみそ汁

●材料(4人分)

レシピ提供：健康増進課

高野豆腐	1枚(15g)
しめじ	60g
えのきたけ	60g
なめこ	40g
人参	40g
だし汁	3カップ
みそ	大さじ2弱
小ねぎ	8g

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ① 高野豆腐は水でもどし、水気をしぼり、5mm幅の棒状に切る。
- ② しめじは石づきを取ってほぐす。えのきたけは根元を切り3cm長さに切る。
- ③ なめこはザルに入れてサッと洗う。人参は4cm長さの干切りにする。
- ④ 鍋にだし汁を入れて沸騰させ、①～③を加えて煮る。
- ⑤ 煮えたらみそを入れて器に盛る。
- ⑥ 小ねぎは小口切りにし、⑤にのせる。



高野豆腐はカルシウムを多く含んでいます♪

(1人分) エネルギー51kcal/たんぱく質 4.2g/脂質 1.8g/塩分 1.1g

☆料理名 和風スープ

●材料(4人分)

しめじ	80g
えのきたけ	80g
もやし	80g
玉ねぎ	40g
おのだネギ三昧	12g
だし汁	3カップ
しょうゆ	小さじ2・2/3
酒	大さじ2/3
塩	少々
生姜(すりおろし)	10g

A

レシピ提供：健康増進課

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ① しめじは石づきを取り、ほぐす。
- ② えのきたけは根元を切って、3cm長さに切る。
- ③ 玉ねぎは薄切り、おのだネギ三昧は小口切りにする。
- ④ 鍋にだし汁を入れ、しめじ、えのきたけ、もやし、玉ねぎを加えて煮る。
- ⑤ 火が通ったら、Aを加え、仕上げにねぎを入れて火を止める。



生姜が効いて、体が温まる一品です♪

(1人分) エネルギー25kcal/たんぱく質 2.4g/脂質 0.2g/塩分 0.9g

☆料理名 豚肉のロール揚げ

●材料(4人分)

豚肉薄切り	8枚(1枚35g)
人参	50g
生しいたけ	4枚(50g)
白ねぎ	20g
しょうが	1片(8g)
みそ	大さじ1・1/2
砂糖	小さじ1
小麦粉	1/2カップ
卵	1個
パン粉	1カップ
揚げ油	適量
さやいんげん	80g
エリンギ	80g
油	小さじ2
塩・こしょう	少々
ミニトマト	8個
レモン	1/2個
サニーレタス	4枚

A [

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ① 人参は荒くみじん切りにして、さっとゆでてザルにとる。(電子レンジでも可) 生しいたけ、白ねぎ、しょうがをみじん切りにする。
- ② ①とAを混ぜ合わせ、8等分に分ける。
- ③ 豚肉を広げ、②をのせて巻く。小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、170℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ④ さやいんげんはゆでて斜め切り、エリンギは短冊切りにする。フライパンに油を熱し、さやいんげん、エリンギを炒め、塩こしょうで味付けをする。ミニトマトは半分に、レモンはくし切りにする。
- ⑤ 器にサニーレタス、半分に切ったロール揚げを盛り付け、④を添える。



ねぎとしょうがの香りを生かした
みそ風味の一品です♪

(1人分)エネルギー482kcal/たんぱく質 19.9g/脂質 33.1g/塩分 1.0g

☆料理名 豚肉と厚揚げのオイスター炒め

●材料(4人分)

豚バラ肉	160g
厚揚げ	150g
ブロッコリー	100g
人参	50g
しめじ	80g
エリンギ	80g
生しいたけ	80g
ごま油	小さじ2
オイスターソース	大さじ1・1/2
塩	少々
こしょう	少々

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ①豚バラ肉は3cm長さに切り、厚揚げは2cm幅の短冊に切り湯通しする。
- ②ブロッコリーは小房に分け、熱湯にさっとくぐらせる。人参は3cmの短冊切りにする。
- ③しめじは石づきを取ってほぐし、エリンギは横半分に切り、さらに縦に短冊切りにする。生しいたけは一口大に切る。
- ④フライパンにごま油を入れて熱し、豚バラ肉を炒め、人参、③、厚揚げを加えて炒める。全体に油をなじませたら、ブロッコリーを入れて炒める。
- ⑤オイスターソース、塩、こしょうを入れて味を整え、器に盛り付ける。



きのこの旨みとオイスターソースの
コクでおいしく♪

(1人分)エネルギー271kcal/たんぱく質 13.2g/脂質 21.6g/塩分 0.9g

☆料理名 野菜オムレツ

●材料(4人分)

ベーコン	40g
ピーマン	25g
人参	40g
しめじ	100g
エリンギ	80g
しいたけ	40g
まいたけ	40g
太もやし	100g
油	小さじ2
A [ウスターソース	大さじ2
こしょう	少々
卵	6個
B [牛乳	大さじ2
粉チーズ	小さじ4
こしょう	少々
無塩バター	32g
ミニトマト	4個
パセリ	少々

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 (秋) 冬



旬のきのこと一緒に♪



●作り方

- ① ベーコンは 5 mm幅に切る。ピーマン、人参は細切りにする。しめじは石づきを取り、ほぐしておく。エリンギとしいたけは細切り、まいたけはほぐしておく。
- ② フライパンに油を熱し、①ともやしを炒める。野菜に火が通ったら、Aで味を調え、皿に取り出しておく。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、Bを加えて混ぜる。
- ④ ②のフライパンを拭き、バター1/4量を熱し、③の1/4量を入れて卵を焼き、②の1/4量を真ん中に乗せて、オムレツを作る。これを4回繰り返し、人数分のオムレツを作る。
- ⑤ 1人前を盛り付けて、半分に切ったミニトマトとパセリを添える。

(1人分)エネルギー285kcal/たんぱく質 14.6g/脂質 21.1g/塩分 1.3g

☆料理名 焼ききのこ鮭の南蛮漬け

レシピ提供：食生活改善推進協議会

●材料(4人分)

しめじ	100g
まいたけ	100g
えのきたけ	100g
玉ねぎ	80g
にんじん	50g
ねぎ	12g
鮭	4切れ
塩	少々
だし汁	100cc
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ4
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
唐辛子	1本
油	大さじ2
片栗粉	適量

春 夏 (秋) 冬



A

●作り方

- ① きのこはそれぞれ石づきを落とし、ほぐして食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切り、にんじんは千切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 鮭は塩をふって5分くらい置き、出てきた水分を拭き取る。
- ③ 鍋にAを入れ、さっと煮立たせ、玉ねぎとにんじんを漬け込む。
- ④ フライパンに油大さじ1を熱し、きのこを炒め、③に漬け込む。
- ⑤ ②に片栗粉をまぶし、フライパンに残りの油を足して両面を焼き、焼けたら油を切って、③に漬け込む。
- ⑥ ⑤を皿に盛り、ねぎを散らす。



旬のきのこをたっぷり使って、秋の味覚を楽しみましょう♪

(1人分) エネルギー188kcal/たんぱく質 16.1g/脂質 8.8g/塩分 0.8g

★料理名 えのきつくね

●材料(4人分)

鶏ひき肉	300g
えのき	100g
しょうが	1片
じゃがいも	100g
青じそ	3枚
塩	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1/2
酒	大さじ1
サラダ油	小さじ2
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ① えのきは根元を切り落とし、長さ 1 cmに切る。しょうがは皮つきのまま、じゃがいもは皮をむいて、それぞれすりおろす。青じそは千切りにする。
- ② ボウルに鶏ひき肉と A を入れて混ぜ合わせ、更に青じそ、すりおろしたしょうが、じゃがいもを加えて混ぜる。(しょうが、じゃがいもの水気は切らず、水分もそのまま加える)
- ③ ②の粘りが出るまで混ぜ、ひとかたまりになったらえのきも加えて混ぜる。つくねは 12 等分し、直径 4~5 cmの楕円型に丸める。
- ④ フライパンに油を熱し、つくねを並べ中火で 2~3 分焼き、裏返して蓋をして更に 2~3 分焼いたら皿に取り出す。
- ⑤ フライパンの油をきれいに拭き取り、つくねを戻し入れ、B を加えて中火で煮詰めて照りを出す。



つなぎにじゃがいもを加えるのがポイント♪

(1人分)エネルギー258kcal/たんぱく質 15.2g/脂質 11.1g/塩分 2.3g

☆料理名 ♡おかわり♡が止まらない低糖質シューマイ

●材料(4人分)

	ひき肉	150g
A	人参	150g以上
	キャベツ	150g以上
	玉ねぎ	150g以上
B	酒	大さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ1
	おろししょうが	チューブ3cm
	ごま油	小さじ2
	片栗粉	大さじ1
	えのき	1袋

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ① ボウルにひき肉、(フードプロセッサーで一瞬!) みじん切りにした A と、B を加えよく練る。
- ② 好きな大きさに丸め、1 cm長に切ったえのきを周りにつけギュっとする。
- ③ 耐熱皿に並べ、ふんわりラップをかけ600Wのレンジで7分
- ④ お好みで酢しょうゆ、からしなどをつけて食べてね!



皮の代わりにえのきで包むので。
低糖質になります♪

(1人分) エネルギー161kcal/たんぱく質9.2g/脂質7.9g/塩分0.6g

令和2年度スマイルエイジングレシピコンテストにて、入賞作品に選ばれた一品です♪