



食のみかわ おしながき



～食改さんの料理紹介 No.47～

▲バックナンバーはこちら

食生活改善推進員(通称:食改さん)による料理のレシピ紹介のコーナーです。今回のレシピは「わくわく体験塾」で子供たちと作った料理です。

焼き鳥缶と椎茸の炊き込みおにぎり



【材料(4人分)】

精白米…………	2合	糸こん…………	40g
焼き鳥缶………	2缶	A	醤油…………大さじ1
椎茸……………	50g		酒…………大さじ1
人参……………	40g		みりん…………大さじ1
油揚げ…………	1枚		水…………400ml

【作り方】

- ①米をといで30分以上水に浸してから、ザルに上げる。
- ②椎茸はペーパーで汚れを取り、石づきを除いて、そぎ切り。石づきもきれいな部分をスライスにして使用する。
- ③人参は長さ3cmの細切り。油揚げは熱湯に通して油抜きして短冊切りにする。糸こんは食べやすい長さに切り、熱湯で下茹でする。
- ④米を釜に入れAを加え、水が足りない時は2合目盛りまで入れて軽く混ぜる。米の上に具材をまんべんなく置いて炊く。(焼き鳥缶は汁ごと入れる。)
- ⑤ご飯が炊きあがったら混ぜて、おにぎりにする。



椎茸ピザ



【材料(4人分)】

椎茸約6cm…………	8個	ピザソース…	小さじ4
スライスチーズ……	2枚	ドライパセリ…	少々
ウインナー……………	4本		

【作り方】

- ①オーブンを200℃に予熱しておく。
- ②椎茸は石づきを取る。
- ③ウインナーは縦半分に切り半月切りにする。
- ④スライスチーズは、1枚を4等分に切る。
- ⑤椎茸にピザソースを塗り、ウインナーをのせ、チーズをかぶせ、ドライパセリを上には散らす。
- ⑥200℃のオーブンで10～20分くらい焼く。

注意

★椎茸は生焼けを食べると、皮膚炎をおこすことがあります。気を付けましょう。