

管理栄養士のお手軽レシピノート



★ これからが旬！秋の味覚！

きのこレシピ特集！

#きのこ
#簡単調理
#ほっこり

★鶏肉のソテー～きのこあん～

《材料》（2人分）

- ・ 鶏胸肉 1枚
- ・ 酒 大さじ1
- ・ 塩 1つまみ
- ・ 小麦粉 大さじ2
- ・ サラダ油 大さじ1

（きのこあん）

- ・ エリンギ 1つ
- ・ めんつゆ（2倍濃縮） 80ml
- ・ まいたけ 1/3房
- ・ 水 80ml
- ・ しめじ 1/4房
- ・ 片栗粉 大さじ1



《作り方》

①きのこあんを作る。

エリンギ、まいたけ、しめじは全て小さめに切る。



②小鍋に①のきのこ・めんつゆ・水を入れ、きのこに火が通ったら弱火にし、水（分量外大さじ2）で溶いた片栗粉を入れてよく混ぜ、とろみがつくまで加熱する。

③鶏肉を厚さが均等になるように開き、2等分する。酒と塩を振って下味をつける。小麦粉をまぶし皮を下にして、サラダ油をひいたフライパンで焼く。（強火2～3分程度）

焼き色がついたらひっくり返し、蓋をして、中～弱火で5分程度焼く。蓋を取って、強火で焼き色が付くまで加熱する。（1分程度）

④焼いた鶏肉に②で作ったあんをかけて完成！



きのこたっぷりの秋らしいメニューです。

下味をつけて小麦粉をまぶすことで、鶏胸肉でもしっとりとふっくら仕上がります。レシピ以外のきのこでももちろんOK！お好きなものを入れて下さいね。

★たららのホイル焼

《材料》（1人分）

- ・ たら 1切れ
- ・ 玉ねぎ 1/4個
- ・ しめじ 1/6房
- ・ たまねぎドレッシング 大さじ2
- ・ ピザ用チーズ 適量



《作り方》

- ①たらは一口大、玉ねぎは薄切りに切る。しめじは小房に分ける。
- ②アルミホイルに玉ねぎ、たら、しめじ、ピザ用チーズの順に乗せてたまねぎドレッシングをかけて、隙間が無いようにしっかり包む。
- ③フライパンに②を閉じ目を上にして置き、中火で5~10分火にかけて完成！（様子を見て追加で加熱する）



～管理栄養士のあとがき～

1年中スーパーなどで購入できるきのこですが、秋が旬となっています。きのこ類に含まれる「ビタミンD」は骨や歯を丈夫にしてくれる栄養素です。ビタミンDは日光に当たることで活性化するので、食べた後にお散歩やひなたぼっこをすると良いですね。

※道に生えているきのこは、くれぐれも食べないで下さいね！



毎月19日は「いただきますの日」、
毎年6月は「食育月間」です。

