

ちゅうおうく通信

中央地域活動委員会
南大江パル委員会
玉造パル委員会
上町パル委員会

皆さん、お元気ですか？

秋になると「きのこ」をたくさん食べたくくなります。ということで、今回は5種類のきのこ（しいたけ、しめじ、エリンギ、えのき、まいたけ）がはいった **生協の[きのこセット]** を使い調理をしました。

アイデア料理、定番料理、パル委員さんたちのおすすめのきのこ料理です。



トマト嫌いが食べれるミートソース

キノコミックス全部みじん切り
ミックスベジタブル全部
ミンチ半袋くらい
ヨーグルト1個
カットトマト缶(スーパー)
ベビーチーズ1個(スーパー)
各種調味料です



ヨーグルトを入れるとまろやかになりトマト嫌いの子どもが食べてくれます。

きのこのマリネ

きのこセット

玉ねぎ 1個、酢 大さじ5

オリーブオイル 大さじ2

塩コショウ 適量

作り方

1. 玉ねぎをスライス、きのこセットを食べやすいサイズにカットする。
- 2.1 をフライパンで全体がしんなりするまで炒める。



きのこと鶏ささみのさっぱり炒め 材料(2人分)

きのこセット

鶏ささみ 3つ(200g ぐらい)

ミニトマト 5~6個

大葉 5~6枚

こめ油(他の油でもよい)

バター、ポン酢、

塩・コショウ、酒(下味用)

作り方

- ① ささみは一口大のそぎ切りにし、塩と酒少々で下味をつける。
きのこはあまり細か過ぎず、適当な大きさに切る。
- ② ささみを油で炒め、表面が白くなったらそこにきのこを加えてさらに炒め、軽く塩・コショウを入れる。
- ③ 全体に火が通ったら、仕上げにバター1かけらとポン酢適量を入れてさっと混ぜ合わせて火を消す。



エリンギきんぴら

エリンギ1パック

(細切り)

めんつゆ(4倍濃縮)

ごま油

ゴマ



裏につづく