



# 野菜をおいしく食べよう！～おうちde簡単クッキング



## きのこご飯

### 【材料（4人分）】

米 2カップ  
えのき茸 30g  
しめじ 65g  
生しいたけ 3枚 (50g)  
油揚げ 1枚 (15g)  
しょうゆ 大さじ1・1/2  
塩 少々

(煮汁)  
だし汁 2/3カップ  
砂糖 大さじ1/2  
しょうゆ 小さじ2  
酒 小さじ2

【一人分の栄養価】  
300kcal、塩分1.0g



### 【作り方】

米は洗ってザルに上げる。  
生しいたけは細切りにする。  
えのきは下1/3を切り捨て、半分に切る。  
しめじは根元を落し、ほぐす。  
油揚げは熱湯をかけて細切りにする。  
煮汁できのこをさっと煮て汁気を切る。  
きのこの煮汁をあわせて水加減して、  
油揚げ、しょうゆと塩を加えて炊き上げる。  
炊きあがったらきのこを混ぜる。

### 【ポイント】

きのこは、汚れを拭く程度で、水洗いしないように



## ほうれん草のレモン酢

### 【材料（4人分）】

ほうれん草 1わ (300g)  
生しいたけ 3枚 (50g)  
レモン 1/3個 (30g)  
レモン汁 大さじ1-2  
しょうゆ 小さじ1強

【一人分の栄養価】24kcal、塩分0.3g



### 【作り方】

ほうれん草はゆでて3cm位に切る。  
生しいたけは素焼きにして、干切りにする。  
レモンは皮を干切りにして、汁は絞る。  
食べる直前に調味料とあえる。



冬のほうれん草のビタミンCの含有量は夏の3倍！  
キノコの香りとレモンの酸味を活かした一品です。  
【保存方法】葉ものは、ぬれた新聞紙に包み、袋に入れて、立てた状態で冷蔵庫で保存するとよいですよ。

## たまねぎの重ね焼き

### 【材料（4人分）】

たまねぎ 2/3個 (200g)  
じゃが芋 2/3個 (100g)  
ツナ 2/3缶 (50g)  
バター 小さじ2 (8g)  
塩 少々  
こしょう 少々  
マッシュルーム 50g  
水菜 30g

【一人分の栄養価】91kcal、塩分0.4g

### 【作り方】

たまねぎは薄切りにして、塩・こしょうする。  
じゃが芋は、薄切りにし、水にさらしてから水気を切り、塩・こしょうをする。  
フライパンにアルミホイルを敷き、バター（小さじ1）をぬり、たまねぎ・ツナの順にくり返し重ねる。  
の上にスライスしたマッシュルームをのせ、残りのバター（小さじ1）を散らし、蓋をし、弱火で12分くらい焼く。  
水洗いした水菜をのせ、さらに5分程蒸らす。

## 小松菜の味噌汁

### 【材料（4人分）】

小松菜 160g  
だし汁 3カップ  
味噌 大さじ2 (40g)  
すりゴマ 大さじ1  
きざみのり 適量

【一人分の栄養価】40kcal、塩分1.2g

### 【作り方】

小松菜を洗い、食べやすい大きさに切る。  
鍋にだしを入れ、の小松菜を入れて味噌を溶き、味を調節する。  
最後にゴマをふりかけ、きざみのりを散らす。

たまねぎは、加熱するととても甘く、子どもにも大人気の一品です。お弁当のおかずにもぴったりです！

【選び方】表面の皮にキズがなく、つやがあり、しっかり乾いているものを選ぶとよいですよ。



小松菜は、鉄分・カルシウムたっぷり！  
【選び方】葉が厚く、大きく、濃い緑色のもの、根が長いものを選ぶとよいですよ。

**かんたん さいまぐのソポイント！**

**よくかんで食べよう！**

ひまん（太りすぎ）にならないようにします。

歯をきれいにします。

みかかが発たつします。（おいしいものがよく分かる）

がんから体を守るはたらきもあります。

ことばの発音がはっきりします。

の調子もよくなります。

のうのはたらきを活発にします。

さんしんが元気でいられます。

よくかむと、いいことたくさん！