

# 保育園の調理さんが考えた おたすけ変身レシピ

☆日曜日 基本のきのこペーストを作ります。



- ① 粗みじんに切ったきのこ（しめじ・えのき・舞茸・しいたけ等）をオリーブ油（大さじ2）でよく炒める。
- ② 塩・こしょうをして汁気が出たら火を止め、蓋をして2～3分蒸らす。
- ③ 蒸らしたら火を付け、みじん切りにしたエシャレット1個とパセリ（大1）を炒める。
- ④ 仕上げに溶かしバター（20g）、レモン汁（少々）を加える。
- ⑤ 器に移して冷まし、冷蔵庫で保存しましょう。

☆月曜日 《ポークソテーきのこソース添え》



- ① 肉を塩・こしょうし、軽く小麦粉をまぶす。
- ② サラダ油で両面をこんがり焼く。
- ③ **きのこペースト**を温め、焼きあがった豚肉に添える。

☆火曜日 《きのこライス》



- ① バターで細かく切ったベーコンを炒める。
- ② ごはんを入れ炒める。
- ③ **きのこペースト**を入れ炒め、塩・胡椒で味を整える。

## ☆水曜日 《きのこスープ&オムレツ》



- ① 鍋に水・コンソメ・きのこペーストを入れ、温める。
- ② 塩・こしょうで味を整え、仕上げに水菜を入れるきのこスープのできあがり！
- ③ 卵を溶き、きのこペーストを加え、よく混ぜ合わせる。
- ④ 熱したフライパンにバターを入れ、③の材料を流し込み、焼き上げる。



## ☆木曜日 《きのこポテトグラタン》



- ① ジャがいもは、薄切りにし茹でておく。
- ② きのこペーストに牛乳を加え、のばす。
- ③ 熱容器に①を入れ、その上から②をかけ、チーズをのせてオーブンで焼く。

## ☆金曜日 《きのこスパゲッティ》



- ① ツナ缶ときのこペーストをオリーブ油で炒める。
- ② ①に茹でたスパゲッティを加え、炒める。
- ③ パスタの茹で汁・醤油・塩で味付けをする。

## ☆土曜日 《きのこコロッケ》



- ① ひき肉をサラダ油で炒める。
- ② ジャガイモを茹で、潰す。
- ③ ①・②・きのこペーストを混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を整える。
- ④ 小判型にまとめ、小麦粉・卵・パン粉の順に付け、油で揚げる。



## ☆おやつにいかが? 《きのこトースト》



### ◎ 《きのこトースト》

軽くトーストした食パンに  
きのこペーストをぬる。  
お子さんのおやつにいかがでしょうか?  
食物繊維たっぷりですよ〜♪

