

9月のおすすめ食材

舞茸



舞茸のリゾット(2~3人分)

A 米…………… 1合 水……………400cc
舞茸(手でほぐす)……………1パック
牛乳……………200cc 生クリーム……………100cc
コンソメ……………1個 塩……………1つまみ
ベーコン(1cm角切り)……………50g
チーズ……………45g 黒こしょう・パセリ……………適量



- ①フライパンにAを入れ混ぜ、蓋をして中火にかける。
- ②沸騰したら弱火で時々かき混ぜながら20分煮る。
- ③米が煮えたらチーズを混ぜ、黒こしょう、パセリをかける。

舞茸とひじきのキッシュ(約8人分)

舞茸(手でほぐす)……………1パック
ベーコン(1cm幅に切る)……………40g
ひじき(戻したもの)……………50g
A 卵……………6個 生クリーム……………100cc
コンソメ……………1個 チーズ……………40g
冷凍パイシート2枚
塩・こしょう……………少々 オリーブ油……………小さじ1



- ①フライパンを熱しオリーブ油でベーコン、舞茸、ひじきを炒める。
- ②ボールに①、Aを入れ良く混ぜる。
- ③耐熱皿に麺棒で伸ばしたパイシートを敷き②を入れる。
- ④200度のオーブンで焼き、パイが浮き上がってきたら180度に下げ、20~30分中身が固まるまで焼く(途中で焦げるようであればアルミホイルをかぶせて下さい)

*メニューにはアレルギーのある方に適さない食品が含まれているものもございます。ご注意ください。

厚揚げの舞茸チーズ焼き(4人分)

厚揚げ(油に抜きし4等分に切る)……………2枚
舞茸(手でほぐし茹でる)……………1パック
ほうれん草(茹でて3cm位に切る)……………80g
チーズ……………2枚 お好みのたれ(しょうゆなど)……………適量
①厚揚げの上に舞茸、ほうれん草、チーズの順にのせ
オーブントースターで焦げ目が付くまで焼く。
②①にお好みのたれをかける。



舞茸の明太パスタ(2~3人分)

スパゲッティ……………200g
舞茸(手でほぐす)……………1パック
A 明太子(薄皮を取りほぐす)……………65g
牛乳……………100cc 生クリーム……………大さじ1
バター……………20g しょうゆ……………小さじ1



- ①ボールにAを入れ混ぜておく。
- ②スパゲッティを表示通りに茹でる(茹で上がり1分前に舞茸を入れ、一緒に茹でる)
- ③②を①に入れ和える。

炊き込みご飯は調味料を入れてから水を目盛りまで入れると失敗しません!

豚肉と舞茸の炊き込みご飯(米3合分)

米……………3合 水……………3合分弱
豚肉……………150g 舞茸(手でほぐす)……………1パック
A 和風だし……………小さじ1 酒……………小さじ1
B しょうゆ……………大さじ2 酒……………大さじ3

- ①豚肉と舞茸を炒め、Aで味付けをする。
- ②米を洗いBを入れてから、3合の目盛りまで水を入れ、①を入れ混ぜずに普通に炊く。

