

「しいたけ」たっぷり チキンのトマト煮込み



材料 4人分

しいたけ	200g
ぶなしめじ	100g
玉ねぎ	中1個
鶏もも肉	2枚
塩・コショウ	各少々
サラダ油	大さじ2
白ワイン	大さじ2
水	200ml
トマト水煮ホール缶	200g

- 完熟トマトのハヤシ
ライスソース
2かけ

作り方

- ①しいたけは半分に切り、ぶなしめじは小房に分けます。
玉ねぎは薄切りにします。
鶏肉は塩とコショウを振っておきます。
- ②フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、鶏肉の皮を下にして焼きます。焼き色がついたら裏返し、白ワインを振り、全体を焼きます。
皿に取り出しておきます。
- ③フライパンにしいたけとぶなしめじを加えて炒め、しんなりしたら取り出します。
- ④フライパンに残りのサラダ油を熱し、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒めます。
水とトマトをつぶしながら加え、鶏肉を戻し入れて煮込みます。
- ⑤中火で約15分煮込み、いったん火を止めます。具材を片側に寄せ、水分の

「しいたけ」たっぷり きのこのこのサラダ

材料 4人分

しいたけ	100g
ぶなしめじ	100g
えのきだけ	100g
白ワイン	大さじ2
サラダ菜	1株

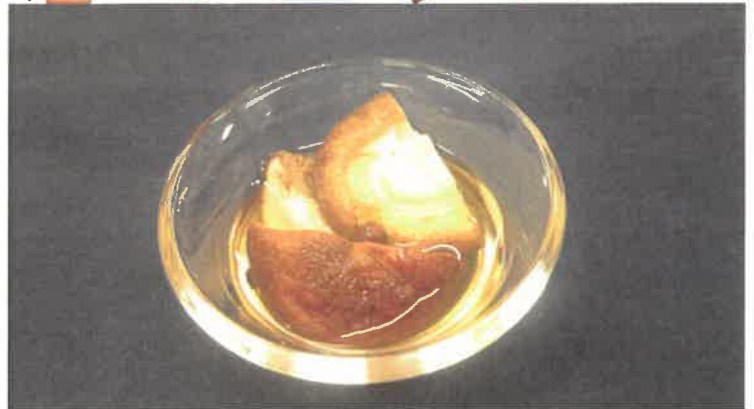
ドレッシング

レモン汁	大さじ2
サラダ油	大さじ4
塩	小さじ1/2
ブラックペパーパウダー	
パプリカパウダー	各少々
バジルホール	小さじ1/2
オレガノホール	小さじ1/4

作り方

- ①しいたけ、しめじ、えのきだけは軸の固い部分、汚い部分を取ります。しいたけは薄切りにして、しめじ、えのきだけ食べやすくほぐします。
- ②耐熱のボールにキノコ類を入れ、白ワインを振りかけ、約2分加熱します。
- ③別のボールにドレッシングの材料を順に入れて混ぜ合わせます。(バジル、オレガノは手でもんでから加えます。)
- ④加熱したキノコ類をドレッシングに加えて和え、そのまま冷やします。塩味を調べ、食べやすい大きさにちぎったサラダ菜と一緒に盛りつけます。

「しいたけ」のピクルス



材料 4人分

しいたけ 200g

ピクルス液

酢 100ml
水 50ml
塩 小さじ1/2
砂糖 大さじ1
ピクリングスパイス
小さじ1/2

作り方

- ①しいたけは直火でさっと焼き、半分に切ります。
- ②耐熱のボールにピクルス液の材料を入れて、電子レンジで2分加熱します。
- ③しいたけをピクルス液に漬け込みます。

「しいたけ」たっぷり きのこのソテー

材料 4人分

しいたけ 200g
ぶなしめじ 100g

バター 大さじ1

香りソルト
4種のペパーミックス
小さじ1/2

お好みで
イタリアンハーブミックス
でもおいしくできます。

作り方

- ①しいたけは一口大に切り、ぶなしめじは小房に分けます。
- ②フライパンにバターを入れてから熱し、しいたけとぶなしめじを入れて炒めます。しんなりしてきたら「4種のペパーミックスを振り、混ぜ合わせます。

「しいたけ」たっぷり チキンのクリーム煮



材料 4人分

しいたけ	200g
ぶなしめじ	100g
玉ねぎ	中1個
鶏もも肉	2枚
塩・コショウ	各少々
サラダ油	大さじ2
白ワイン	大さじ2
水	200ml
牛乳	200ml
・ふうふうシチュー クリーム	2かけ

作り方

- ①しいたけは半分に切り、ぶなしめじは小房に分けます。
玉ねぎは薄切りにします。
鶏肉は塩とコショウを振っておきます。
- ②フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、鶏肉の皮を下にして焼きます。焼き色がついたら裏返し、白ワインを振り、全体を焼きます。
皿に取り出しておきます。
- ③フライパンにしいたけとぶなしめじを加えて炒め、しんなりしたら取り出します。
- ④フライパンに残りのサラダ油を熱し、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒めます。
鶏肉を戻し入れ、水と牛乳を加えて煮込みます。
- ⑤中火で約15分煮込み、いったん火を止めます。具材を片側に寄せ、水分の多いところにルウを入れて溶かします。
しいたけ、ぶなしめじを加え、弱火で約10分煮込みます。

