

# あわびたけのミートパイ



## 材料と分量（1人分）

パイシート	1/2 枚	ミートソース	15 g
あわび茸	10 g	コーン	3 g
じゃがいも	15 g	溶き卵	小さじ 1/2
		油	1 g

## 調理方法

- ① じゃがいもはサイコロ状に切り、茹でておく。
- ② 鍋に油を熱し、食べやすい大きさに切ったあわび茸とじゃがいも、コーンを炒める。
- ③ さらにミートソースを加えて炒める。
- ④ パイシートを薄くのばしておく。
- ⑤ 具材をパイシートの半分にのせ折りたたみ、まわりをフォークでしっかりおさえる。
- ⑥ 表面に溶き卵をぬり、200℃に予熱したオーブンで 20 分焼く。

## アピールポイント

- ・じゃがいもとあわび茸の大きさを同じくらいにし、ソースによくからむようにした。
- ・サクサクのパイとあわび茸入りミートソースがよく合う。

## \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
219	5.0	15.7	15.4	9	0.6
ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
12	0.08	0.05	6	1.6	0.7

# あわび茸入り麻婆豆腐



## 材料と分量（1人分）

木綿豆腐	200 g	⑥	酒	4 g	豆板醤	1.5 g	
豚挽肉	40 g		味噌	5 g	水	80 cc	
あわび茸	30 g		醤油	6 g	片栗粉	3 g	
④	長葱		15 g	砂糖	1 g	ごま油	2 g
	生姜		3 g				
油	4 g						

## 調理方法

- 豆腐は1.5 cm角に切り、熱湯に30秒程度入れざるに上げ、水気をきる。
- あわび茸は食べやすい大きさに切り、長葱、生姜はみじん切りにする。⑥は合わせておく。
- 鍋を熱し油を入れ、④をよく炒め、豚挽肉とあわび茸を加えてさらに炒め、⑥を加え一煮立ちさせたら、豆腐を入れる。
- 豆板醤と水、水溶き片栗粉、最後にごま油を加え、すぐに火を止める。

## アピールポイント

- ・麻婆豆腐にあわび茸の食感がおもしろい。

## \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
331	22.9	20.8	11.4	255	2.7
ビタミン A (μg)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
7	0.46	0.25	3	2.7	1.8

# あわび茸ポテトグラタン



## 材料と分量（1人分）

①	じゃがいも	120 g	塩	0.3 g
	牛乳	100 cc	こしょう	0.01 g
	塩	0.8 g	玉葱	40 g
	コンソメ	1 g	あわび茸	25 g
	バター	5 g	白ワイン	8 g
	牛乳	15 g	ピザ用チーズ	35 g
	油	4 g	パセリ	1 g

## 調理方法

- ① 玉葱は薄切り、あわび茸は食べやすい大きさに切り、じゃがいもは皮をむいて2 cmくらいの厚さに切って水にさらしておく。
- ② 鍋に①を入れてじゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- ③ 煮汁の牛乳が残っている状態で火を止め、マッシャーなどでつぶす。
- ④ 熱いうちにバターを混ぜ、牛乳を加えてじゃがいものソースを作る。
- ⑤ フライパンに油を熱し、玉葱とあわび茸を炒め、塩、こしょう、白ワインで調味する。
- ⑥ グラタン皿に⑤を敷いて、上から④のソースをかけ、一番上にチーズをのせ、170°Cに予熱したオーブンで、15分焼く。
- ⑦ 焼き終わったら、パセリをのせる。

## アピールポイント

- ・じゃがいもソースがまろやかでおいしい。

## \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
389	15.0	21.8	32.4	363	0.8
ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
161	0.23	0.40	46	3.2	2.7