

# かきたま汁



## 材料（1人分）

卵	15g	ブナハリタケ	醤油	0.5g
だし汁	5g	わかめ	片栗粉	1.5g
だし汁	150g	塩	水	1.5g

## 作り方

- ① だし汁をとる。
- ② 卵は、冷えただし汁を加えて軽く混ぜておく。
- ③ だし汁を火にかけて、わかめ、せん切りにしたブナハリタケを加える。塩、醤油を加えて、煮立ったら、水溶き片栗粉を入れ薄いとろみをつけ、割りほぐした卵汁を細く流しいれ、静かにかき混ぜ、一煮立ちさせ火を止め、むらす。

## \* 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)
33	2.6	1.7	1.3	11	0.3
ビタミンA ( $\mu$ g)	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)
23	0.03	0.08	0	0	1.4

# ブナハリタケの沢煮椀



## 材料（1人分）

ブナハリタケ	4 g	人参	10 g
竹の子	10 g	だし汁	200ml
絹さや	5 g	酒	3 g
豚ロース肉	10 g	しょうゆ	3 g

## 作り方

- ① ブナハリタケは、湯につけて戻しておく。豚肉は細く切る。
- ② 戻したブナハリタケ、竹の子、絹さや、人参は千切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、絹さや以外の③と②を入れてほぐし、火にかける。
- ④ 煮立ったらアクを取り、火を弱め、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 柔らかくなったら、塩、しょうゆで調味し、一煮立ちさせる。  
仕上げに③の絹さやを加える。

## \* 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)
72	7.1	2.7	13.2	5	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)
3	0.34	0.43	4	8.7	0.4

# ブナハリタケのポタージュ



## 材料（1人分）

ブナハリタケ	30 g	水	125m l	塩	少々
玉ねぎ	40 g	固形コンソメ	2 g	パセリ	適量
じゃがいも	30 g	牛乳	50m l		
オリーブオイル	2 g	生クリーム	25m l		

## 作り方

- ① 玉ねぎはスライスにカット、じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、水につけておきます。
- ② 鍋にオリーブオイルをしいて、玉ねぎを炒めます。
- ③ 玉ねぎに火が通ったら、じゃがいも、ブナハリタケ、水、コンソメを加えて、弱火で15分弱煮込む。
- ④ 牛乳と煮込んだ3をミキサーにかけ、ペースト状にする。
- ⑤ ④を鍋に戻して、生クリームを加え一煮立ちさせ、塩で味を調べて完成！
- ⑥ お好みでパセリを飾ってもよい。

## \* 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)
247	11.0	15.0	30.7	74	1.1
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)
20	0.43	0.68	15	13.3	1.7