

2025 年 10 月号

【料理名】きのことひじきのペペロンチーノ



【献立】

牛肉のタリアータ

ほうれんそうのサラダ

【調理時間】10 分

【カロリー】107 kcal

【塩分】1.8g

【主材料】（2 人分）

まいたけ…… 1 パック（100g）

エリンギ…… 1 パック（100g）

しいたけ…… 1 パック（100g）

長ひじき（乾燥）……大さじ 2（10g）

アンチョビー（フィレ）…… 4 枚

にんにく（みじん切り）…… 1 片分

赤唐辛子（小口切り）……小さじ ½

【作り方】

1. まいたけはほぐす。エリンギは 3 cm 長さに切って薄切りにする。しいたけは軸を落とし、4 ～ 6 つに切る。
2. ひじきはたっぷりのぬるま湯に 5 分ほどつけてもどし、ざるに上げて水気をきる。
3. フライパンにオリーブ油大さじ 1 とにんにくを弱火で熱し、香りが立ったら強めの中火にし、赤唐辛子と②を 1 ～ 2 分炒める。汁気がなくなったらアンチョビーと①を加えて 3 ～ 4 分炒め、しょうゆ大さじ ½ を鍋肌から回し入れる。

#### ●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- \* 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。