



## 麩～ちゃんぷる



### 材料

車麩 30g ・溶き卵 1個分  
 きくらげ 100g ・もやし 60g ・にんじん 20g  
 ・ニラ 20g  
 A) 塩コショウ 少々 A) 顆粒和風だし 小さじ1  
 溶き卵(炒め用)1個分 サラダ油 大さじ1 鰹節 2g

### 作り方

準備. 車麩を食べやすい大きさに切り、パッケージの表記通りに水で戻します。にんじんは千切り、きくらげは1~2cm幅・ニラは3cm幅に切っておきます。

1. 車麩の水気をよく絞り、溶き卵を染み込ませます。
2. 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、野菜と1を炒めます。
3. 野菜がしんなりしたら(A)入れて中火で炒め、全体に味がなじんだら溶き卵を入れてさらに炒めます。
4. 卵に火が通ったら器に盛り付け、かつお節と小ねぎかけて出来上がりです。



## ジャガイモピザ



### 材料

ジャガイモ 4個 ・玉ねぎ 1/2個 ・ピーマン 1個  
 ハム 1パック ・きくらげ 2~3枚  
 ピザ用チーズ 200g ・ピザソース 50g  
 オリーブオイル 大さじ1

### 作り方

準備. ジャガイモは皮をむき、芽を取り除いておきます。

1. ジャガイモはスライサーなどで薄く切ります。
2. きくらげ・ピーマン・玉ねぎ・ハムもスライスしておきます。
3. 中火で熱したフライパンにオリーブオイルを入れスライスしたジャガイモを敷き詰め、ピザソースを塗ります。
4. [2]の具材を並べ、チーズを乗せたら、蓋をして10分焼いたら完成です。



## ペペロンチーノ



### 材料

スパゲティ240g ・ニンニク2個 ・鷹の爪2本  
 オリーブオイル 大さじ4 ・小松菜 100g  
 ウインナー 3本 ・きくらげ 100g

### 作り方

1. 鍋にパスタを茹でるお湯を沸かします。大さじ1杯の塩も忘れずに。  
 フライパンにオリーブオイルを入れ、芯を取りみじん切りにしたニンニクと種を取った鷹の爪を弱火で炒めます
2. 香りがたったところでウインナー・小松菜・きくらげを中火で炒め火が通ったらパスタの茹で上がりまで火を止めておきます。
3. パスタは袋に書いてある茹で時間より少し早めにフライパンにあげてゆで汁を加えて炒めます。水気が飛んでソースとパスタが馴染んだところで出来上がり。



## きくらげときゅうりの和え物



### 材料

・きゅうり 2本 ・きくらげ 5枚  
 調味料  
 ・砂糖 小さじ1 ・お酢 小さじ1  
 ・しょうゆ/出汁醤油 少々

### 作り方

- ①きゅうりは塩もみして水気を出す。
- ②きくらげはサッと湯通しする。
- ③きゅうり、きくらげ、調味料を混ぜ、ごまや鰹節を散らして完成。