



Addressing Kitchen

& HOKUTO & 健康づくり課

Presents

「キノコ」レシピ



おいしいきのこで、菌活！こまめに食べて免疫力アップ！
《菌活》とは、菌のパワーを食生活に取り入れること。
きのこで、健康で美しい身体を手に入れましょう。

♡きのこのいいところ♡

- 【ローカロリーで安心】100gあたり、たった約20kcal！
- 【食物繊維が豊富】腸内環境を整えることで免疫力アップ！
- 【うま味が凝縮】グアニル酸とグルタミン酸で、相乗効果！
- 【ビタミン・ミネラルたっぷり】疲労回復や美肌づくりに Good◎！

焼きキャベツのきのこあんかけ

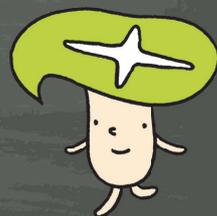
～一番採り生どんことアナピーとあさり梅あん～
(エネルギー 100kcal/人 塩分 1.3g/人)

<材料(4人分)>

- キャベツ《1/2個》
- ホワイトぶなしめじ(ブナピー)《100g》
- しいたけ(一番採り生どんこ)《2個》
- 梅干し《小粒4個》(刻んでおく)
- あさり《150g》(砂抜きしておく)
- 酒《大さじ2》
- オリーブオイル《大さじ1》
- しょうゆ《小さじ1》
- 水《400cc》
- 水溶性片栗粉《片栗粉15g 水20cc》

<作り方>

- ①ブナピーをほぐす。しいたけ(一番採り生どんこ)はスライスする。
- ②キャベツを食べやすい大きさにカットして、耐熱皿(受け皿)に乗せ、トースターで5～6分ほど焼く(オープン230℃で5～6分)
- ③フライパンにあさりとおリーブオイルを入れて弱火にかけて軽く炒める。あさが軽く開き始めたら酒を加えて蓋をする。
- ④あさが完全に開いたらきのこ2種類と水、しょうゆを加える。
- ⑤きのこがしんなりしたら水溶性片栗粉でとろみをつけて餡をつくり、火を止めて刻んだ梅を加える。
- ⑥トースターで焼いたキャベツを皿に盛り、餡をかけて完成。
- ⑦お好みで香味野菜(三つ葉、生姜、ミョウガ、青しそなど)の刻みを加えるとさらに風味アップ！



「一番採り生どんこ」は
小諸工場(和田)で
作られているよ！

©2002 HOKUTO/H/T

音楽のまち・こもろ ミニコンサート

「音楽のまち・こもろ」では、アマチュアもプロも出演するコンサートを開催することにより、市民の音楽活動を支援し、音楽文化の振興をめざします。4月の出演者をご紹介します。

團 文化財・生涯学習課 文化財・生涯学習係

小諸高等学校音楽科

4/28(水) 18:00～(開場17:30)

会場：小諸市文化会館(文化センター内)



長野県下で唯一の音楽科がある小諸高等学校音楽科の皆さんによる、2月から延期になったコンサート。演奏は、オーボエなどの楽器の独奏や独唱です。

希望にあふれる春。夢に向かって自分を磨き、力強く前進する生徒の皆さんによる感動の演奏をお聴きください。

※入場無料、先着300名までご鑑賞いただけます。

【今後の予定】 5/27(木) 金のほし(ピアノ・リコーダー他) 【時間】 18:00～ 【会場】 文化会館