

千波食堂

— Healthy Meister —
MAKE BODY & POWER

一日限りのオープン

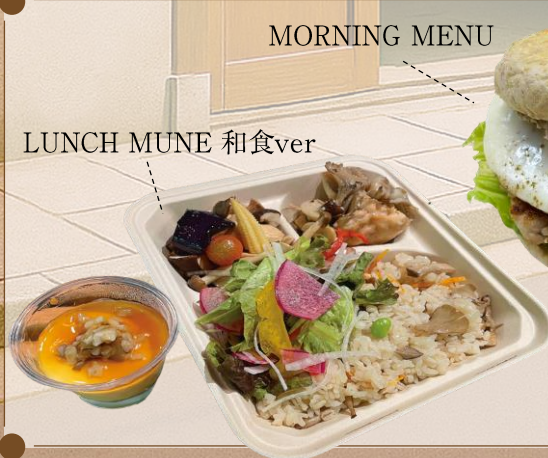


RECIPE BOOK

料理研究家
浜内千波先生 監修

MORNING MENU

LUNCH MUNE 和食ver



LUNCH MUNE 洋食ver



MORNING RECIPE



一口限りのオープン

①きのこバーガー

エネルギー 379 kcal / 塩分相当量 1.7 g (1人分)

<材料> 4人分

■きのこスプレッド

- ・エリンギ 50g
- ・まいたけ 50g
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・ピーカンナッツ 10g

■きのこパテ

- ・鶏もも肉 100g
- ・鶏ひき肉 100g
- ・玉ねぎ 100g
- ・生どんこの軸 20g
- ・塩 小さじ1/2
- ・胡椒 少々

■きのこバーガー

- ・生どんこ 4個
- ・オリーブオイル 適量
- ・サニーレタス 4枚
- ・卵 4個
- ・ケチャップ 大さじ1・1/3
- ・イングリッシュマフィン 4個

<作り方>

■きのこスプレッドを作る

- ①きのこは刻み、オリーブオイルでじっくり炒める。
- ②ピーカンナッツはトースターでローストしたら冷まして、きのこと一緒にミキサーかブレンダーでペースト状にする。

■きのこパテを作る～サンドする

- ①鶏もも肉は1cm角に、生どんこの軸は細かく刻む。
鶏ひき肉に塩を入れてよく粘りを出し、鶏もも肉、玉ねぎと生どんこの軸のみじん切り、こしょうを加えて混ぜる。
- ②フライパンに油（分量外）を熱し、①を4等分して焼く。
- ③生どんこは軸をとり、②のフライパンをそのまま使い、押しつけるように焼き、塩少々（分量外）を振っておく。
- ④目玉焼きを作る。
- ⑤マフィンを半分に割り、軽くトーストし、片面にはきのこスプレッドを塗り、もう片面にはサニーレタス、ハンバーグ、ケチャップ、生どんこ、目玉焼きの順にのせ、サンドする。

衛活ポイント

エネルギー
チャージ

きのこには糖質代謝に欠かせないビタミンB1が豊富に含まれており、糖質の豊富なマフィンと合わせることで、効率のよいエネルギーチャージや疲れのケアに役立ちます。

②きのこのモーニングスープ（スープ玉）

エネルギー 10 kcal / 塩分相当量 1.0 g (1人分)

<材料> 4人分

- ・ブナピー 80g
- ・霜降りひらたけ 80g
- ・粉チーズ 小さじ2
- ・塩 小さじ4/5
- ・こしょう 少々

<作り方>

- ①きのこをみじん切りにする。
 - ②きのこ、塩、胡椒を入れて、水分を飛ばしながらゆっくり煮詰める。
 - ③火からおろし粉チーズを混ぜる
 - ④冷めたら4等分し、ラップに包んで冷蔵庫で保管する
- ※スープ玉1つにつき、お湯150ccを加えてよく混ぜてお召し上がりください。

衛活ポイント

免疫ケア

きのこに豊富な食物繊維は、免疫細胞の集まる「腸」を整えることで免疫ケアをサポートします。また、きのこを継続的に食べることで免疫機能を高める腸の「短鎖脂肪酸」が増加することもわかっています。

和食 LUNCH RECIPE



①きのこ押し麦の炊き込みご飯

エネルギー 288 kcal / 塩分相当量 0.6 g (1人分)

<材料> 4人分

・エリンギ	30g
・生どんこ	60g
・霜降りひらたけ	30g
・ブナシメジ	30g
・ブナピー	30g
・まいたけ	60g
・油揚げ	20g
・人参	20g
・枝豆	12g
・米	240g
・押し麦	40g
【A】水	400ml
【A】料理酒	30ml
【A】醤油	小さじ1・1/2

<作り方>

- ①エリンギは短冊切りにし、生どんこは3mmの厚さに切り、その他のきのこは食べやすい大きさにほぐす。
人参は拍子木切り、油揚げは粗目に刻む。
- ②フライパンを熱し、きのこを炒める。
- ③米を研ぎ、押し麦、【A】を入れ、炒めたきのこの半量と人参、油揚げを入れて炊飯する。
- ④湯を沸かし、枝豆を茹でる。
- ⑤ご飯が炊けたら残りのきのこを入れて混ぜ合わせる。
- ⑥器に盛り、枝豆をトッピングする。



きのこには糖質代謝に欠かせないビタミンB1が豊富に含まれており、糖質の豊富なご飯と合わせることで、効率のよいエネルギーチャージや疲れのケアに役立ちます。

Chinami's POINT

きのこそのもののうま味を活かすため、人参と油揚げだけで炊き上げます。
酒と醤油のみで仕上げた、うま味と香りを愉しむ炊き込みご飯です。

②夏野菜ときのこの南蛮漬け

エネルギー 72 kcal / 塩分相当量 0.8 g (1人分)

<材料>4人分

・エリンギ	120g
・生どんこ	120g
・ブナシメジ	120g
・霜降りひらたけ	120g
・ミニトマト	40g
・ヤングコーン	40g
・なす	40g
【A】酢	大さじ3
【A】砂糖	20g
【A】塩	小さじ1/2弱
【A】醤油	小さじ1/2
・輪切り唐辛子	適量

<作り方>

- ①エリンギ、生どんこは1口大の乱切りにし、ブナシメジ、霜降りひらたけは食べやすい大きさにほぐす。ヤングコーン、なすも一口大に切る。
- ②ミニトマトはへたをとり、おしり側から浅めに十字の切れ目を入れる。
鍋に湯を沸かし、トマトを入れ、皮がめくれてきたら取り出し、約20秒氷水に入れて冷やした後、皮をむく。
- ③ヤングコーンは湯を沸かしてさっと茹でる。
- ④オーブンの鉄板にクッキングシートを敷き、きのこをのせ、75℃で20分焼く。
- ⑤同様になすもクッキングシートを敷いたオーブンに並べ、75℃で10分焼く。
- ⑥【A】を鍋に入れて火にかける。1度沸いたら火を止め、粗熱をとる。
- ⑦②～④を⑥の甘酢に漬け込み、冷蔵庫で1時間ほど冷やす。
- ⑧お皿に盛り、唐辛子と⑤のなすをトッピングする。



きのこにはストレス状態を緩和して睡眠ケアに役立つGABAやオルニチン、エルゴチオネインが豊富。お酢も血糖値上昇を緩やかにすることで睡眠の質を高めます。

Chinami's POINT

香りや食感を生かし、冷たく仕上げたコク深い南蛮漬け。4種のきのこを入れ、旬のヤングコーンや茄子とともに甘酢と唐辛子で漬け込みました。

③鶏むね肉の照り焼き

～醤油糍風味のきのこ餡かけ～

エネルギー 208 kcal / 塩分相当量 1.3 g (1人分)



きのこには別名“美容ビタミン”と呼ばれる、肌の健康に欠かせないビタミンB2や、抗酸化成分のエルゴチオネンが豊富。肌の材料となるタンパク質を含む鶏肉と合わせることで肌の健康をサポートします。

<材料>4人分

・鶏むね肉	480g
【A】 醤油	小さじ2・1/2
【A】 みりん	小さじ2・1/2
【A】 料理酒	大さじ1
・小麦粉	小さじ1強
・水	300ml
・エリンギ	30g
・生どんこ	30g
・まいたけ	30g
・霜降りひらたけ	30g
・生醤油糍	30g
【B】 片栗粉	小さじ2
【B】 水	小さじ2

<作り方>

- ①鶏肉は一口大のそぎ切りにし、混ぜ合わせた【A】に20分ほど漬ける。
- ②①に小麦粉をまぶし、フライパンで焼く。焼き目がついたら裏返し、アルミホイルを被せて蒸し焼きにし、中まで火を通す。
- ③エリンギは短冊切り、生どんこは一口大の乱切りにし、まいたけ、霜降りひらたけは食べやすい大きさにほぐす。
- ④フライパンできのこを乾煎りする。その後水を入れ、沸騰したら醤油糍で味付けをする。
- ⑤【B】を混ぜて④に入れ、とろみがついたら火を止める。
- ⑥②に⑤をかける。

Chinami's POINT

こんがり焼き付けた鶏むね肉と、4種のきのこのコラボレーション。醤油をベースにしたシンプルな味付けでいただきます。酒と醤油のみで仕上げた、うま味と香りを愉しむ炊き込みご飯です。

④フレッシュ野菜の彩りサラダ

～きのこの和風ビネガードレッシング～

エネルギー 181 kcal / 塩分相当量 0.7 g (1人分)



きのこには“健康の要”と呼ばれる「腸」を整える食物繊維が豊富に含まれており、同じく食物繊維の豊富な野菜を合わせることで効果がアップ！腸は免疫機能にも関わり、夏の体調管理を応援します。

<材料>4人分

・サニーレタス	120g
・水菜	40g
・紅芯大根	20g
・大根	60g
・赤パプリカ	10g
・黄パプリカ	10g
・エリンギ	60g
・ブナピー	60g
・霜降りひらたけ	60g
・オリーブオイル	小さじ1
【A】 ごま油	75ml
【A】 酢	30ml
【A】 砂糖	小さじ2強
【A】 醤油	大さじ1強
【A】 こしょう	少々

<作り方>

- ①サニーレタスは角切り、水菜は3cm長さに切り、紅芯大根は2mmのイチョウ切り、大根、パプリカは千切りにする。
- ②エリンギ、ブナピー、霜降りひらたけは粗みじんにする。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、きのこを炒める。
- ④【A】をボウルで混ぜ合わせ、③を入れる。
- ⑤①の野菜を混ぜ合わせ、④をかける

Chinami's POINT

今が旬の色とりどりの野菜に、刻んだきのこを入れ込みうま味とコクをプラスした和風ドレッシングをかけた絶品サラダ。

⑤ブナピーのみたらし豆乳プリン

エネルギー 88 kcal / 塩分相当量 0.8 g (1人分)



きのこは100g約20kcalと低カロリーなうえ、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富。デザートに入れることで栄養バランスもアップします。

<材料>4人分

・ブナピー	40g
・卵	2個
・豆乳	200ml
・砂糖	大さじ1
【A】 水	大さじ2
【A】 砂糖	大さじ1
【A】 醤油	小さじ2・1/2
【B】 片栗粉	小さじ1弱
【B】 水	小さじ1

<作り方>

- ①ボウルに卵を割り、砂糖を入れて混ぜ合わせ、豆乳を入れてさらに混ぜる。
- ②耐熱容器に入れ、電子レンジ (500W)で1分10秒加熱する。※火が通ったことを確認する。
- ③粗熱をとって冷蔵庫で2時間以上冷やす。
- ④鍋に【A】を入れて火にかける。沸いたら【B】を混ぜ入れてとろみをつける。
- ⑤ブナピーはさっと茹で、粗みじん切りにする。
- ⑥③にブナピーをのせ、上から④のみたらし餡をかける。

Chinami's POINT

クセがなく、うま味と甘味、食感の良さが特徴のブナピーを入れ込んだヘルシーデザート。ブナピーの食感が加わることで、飽きがこない心地よい時間を演出します。

洋食 LUNCH RECIPE



①きのこ押し麦のベーコンピラフ

エネルギー 318 kcal / 塩分相当量 0.9 g (1人分)

<材料>4人分

- ・エリンギ 40g
- ・ブナピー 40g
- ・霜降りひらたけ 40g
- ・生どんこ 40g
- ・玉ねぎ 20g
- ・厚切りベーコン 20g
- ・オリーブオイル 小さじ2
- 【A】塩 二つまみ
- 【A】こしょう 小さじ1/2
- ・米 240g
- ・押し麦 40g
- 【B】水 400ml
- 【B】塩 小さじ1/2弱
- ・冷凍コーン 20g
- ・バター 10g
- ・粗びきこしょう 少々

<作り方>

- ①きのこ、玉ねぎ、ベーコンはすべて5mmのダイス状に刻む。
- ②フライパンにオリーブオイル（小さじ1）を熱し、きのこを炒める。その後きのこを取り出し、残りのオリーブオイルを入れて玉ねぎ、ベーコンを炒めて【A】で味をつける。
- ③米を研ぎ、押し麦、【B】を入れて炊飯する。
- ④コーンは火が入るまで茹でる。
- ⑤炊き上がったらコーン、バターを入れて混ぜ合わせる。
- ⑥盛り付け後、粗びきこしょうを振りかける。

活ポイント
エネルギーチャージ

きのこには糖質代謝に欠かせないビタミンB1が豊富に含まれており、糖質の豊富なご飯と合わせることで、効率のよいエネルギーチャージや疲れのケアに役立ちます。

Chinami's POINT

4種類のきのこ、コーン、ベーコンのみで炊き上げたピラフ。塩・こしょう・バターで味付けをし、きのこのうま味を引き立たせた一品です。

1日限りのオープン

②夏野菜ときのこのラタトゥイユ

エネルギー 91 kcal / 塩分相当量 0.9 g (1人分)

<材料>

- ・まいたけ 120g
- ・エリンギ 120g
- ・霜降りひらたけ 120g
- ・生どんこ 120g
- ・ズッキーニ 40g
- ・玉ねぎ 40g
- ・かぼちゃ 40g
- ・なす 80g
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・トマトソース 240g
- ・塩 小さじ1/2弱

<作り方>

- ①まいたけは食べやすい大きさにほぐし、エリンギ、霜降りひらたけ、生どんこは一口大の乱切りにする。
- ②ズッキーニは1cm厚さの輪切り、玉ねぎ、かぼちゃは1.5cmの角切り、なすは1口大の乱切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイル（少々：分量外）を熱し、なすを焼いて皿に取る。同じフライパンにオリーブオイル小さじ1を熱し、きのこ⇒なす以外の野菜の順に炒める。
- ④続けてトマトソースを入れて煮詰め、野菜に火が通ったら塩で味を調整する。
- ⑤皿に盛り、なすをトッピングする。

活ポイント
睡眠ケア

きのこにはストレス状態を緩和して睡眠ケアに役立つGABAやオルニチン、エルゴチオネインが豊富に含まれます。トマトにも抗酸化成分のリコピンが含まれ、効果を後押しします。

Chinami's POINT

きのこをベースにした、オリジナルのラタトゥイユ仕立て。うま味の強いきのこ、トマトを合わせることで、野菜全体もぐんとうま味が増します。

③きのこのホワイトソースチキン

エネルギー 232 kcal / 塩分相当量 1.9 g (1人分)



きのこには別名“美容ビタミン”と呼ばれる、肌の健康に欠かせないビタミンB2や、抗酸化成分のエルゴチオネインが豊富。肌の材料となるタンパク質を含む鶏肉と合わせることで肌の健康をサポートします。

<材料>4人分

- ・鶏もも肉 (皮なし) 480g
- 【A】料理酒 小さじ1
- 【A】塩 小さじ1/2
- 【A】こしょう 少々
- ・小麦粉 小さじ1強
- ・エリンギ 60g
- ・生どんこ 60g
- ・まいたけ 60g
- ・ブナシメジ 60g
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・白ワイン 40ml
- 【B】水 160ml
- 【B】塩 小さじ1/2
- 【B】こしょう 少々
- ・生クリーム 60ml
- ・ミニトマト 100g
- ・パセリ 少々

<作り方>

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、混ぜ合わせた【A】に20分ほど漬ける。
- ②①に小麦粉をまぶし、フライパンで焼く。焼き目がついたら裏返し、焦がさないように気をつけながら焼き、中まで火を通す。
- ③エリンギは短冊切り、生どんこは3mm厚さに切り、まいたけ、ブナシメジは食べやすい大きさにほぐす。
- ④ミニトマトはへたをとり4等分にし、軽くフライパンで炒めておく。
- ⑤フライパンにオリーブオイルを熱し、きのこを炒める。
- ⑥火が通ったら白ワインを入れて加熱し、アルコール分をとばす。
- ⑦【B】を入れて煮詰め、仕上げに生クリームを入れてさらに煮詰める。
- ⑧鶏肉にソースをかけ、トマトとパセリをトッピングする。

Chinami's POINT

4種のきのこをじっくり低温で炒めることで美味しさがアップ。チキンにかけることで、おいしさに一段と深みがでます。

④フレッシュ野菜の彩りサラダ

～きのこの洋風ビネガードレッシング～

エネルギー 171 kcal / 塩分相当量 0.4 g (1人分)



きのこには“健康の要”と呼ばれる「腸」を整える食物繊維が豊富に含まれており、同じく食物繊維の豊富な野菜を合わせることで効果がアップ！腸は免疫機能にも関わり、夏の体調管理を応援します。

<材料>4人分

- ・サニーレタス 100g
- ・レタス 100g
- ・紅芯大根 20g
- ・紫キャベツ 20g
- ・赤パプリカ 10g
- ・黄パプリカ 10g
- ・エリンギ 60g
- ・ブナピー 60g
- ・生どんこ 60g
- ・オリーブオイル 小さじ1/2
- 【A】オリーブオイル 75ml
- 【A】ワインビネガー 30ml
- 【A】砂糖 小さじ2強
- 【A】塩 小さじ1/4
- 【A】こしょう 少々

<作り方>

- ①サニーレタス、レタスは角切り、紅芯大根は2mmのイチョウ切り、紫キャベツ、パプリカは千切りにする。
- ②エリンギ、ブナピー、生どんこは粗みじんにする。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、きのこを炒める。
- ④【A】をボウルで混ぜ合わせ、③を入れる。
- ⑤①の野菜を混ぜ合わせ、④をかける

Chinami's POINT

今が旬の色とりどりの野菜に、刻んだきのこを入れ込みうま味とコクをプラスした洋風ドレッシングをかけた絶品サラダ。

⑤ブナピーのみたらし豆乳プリン

エネルギー 88 kcal / 塩分相当量 0.8 g (1人分)



きのこは100g約20kcalと低カロリーなうえ、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富。デザートに入れることで栄養バランスもアップします。

<材料>4人分

- ・ブナピー 40g
- ・卵 2個
- ・豆乳 200ml
- ・砂糖 大さじ1
- 【A】水 大さじ2
- 【A】砂糖 大さじ1
- 【A】醤油 小さじ2・1/2
- 【B】片栗粉 小さじ1弱
- 【B】水 小さじ1

<作り方>

- ①ボウルに卵を割り、砂糖を入れて混ぜ合わせ、豆乳を入れてさらに混ぜる。
- ②耐熱容器に入れ、電子レンジ (500W)で1分10秒加熱する。※火が通ったことを確認する。
- ③粗熱をとって冷蔵庫で2時間以上冷やす。
- ④鍋に【A】を入れて火にかける。沸いたら【B】を混ぜ入れてとろみをつける。
- ⑤ブナピーはさっと茹で、粗みじん切りにする。
- ⑥③にブナピーをのせ、上から④のみたらし餡をかける。

Chinami's POINT

クセがなく、うま味と甘味、食感の良さが特徴のブナピーを入れ込んだヘルシーデザート。ブナピーの食感が加わることで、飽きがこない心地よい時間を演出します。