

毎日の料理をもっと便利に！もっと健康に！もっとおいしく！

きのこダネ 1Dayアレンジレシピ



料理研究家
浜内千波さん監修

きのこダネ

<材料> 作りやすい分量

- ・エリンギ 100g
- ・マイタケ 100g
- ・ブナシメジ 100g
- ・ブナピー 100g
- ・塩 小さじ1/2
- ・サラダ油 大さじ1

<作り方>

- ①きのこは1cmほどに切って軽く揉んでおく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、きのこ塩を入れ、
中火で6分ほど加熱する。

Chinami's POINT

- *はじめにきのこを揉むことで、きのこの香りがアップします
- *フライパンはきのこの香りが立つまで動かさないのが
香りとうま味を引き出すコツです

arrange!

朝食

美味しいきのこ卵かけごはん



エネルギー補給で
一日の元気な
スタートを応援！

<材料>1人分

- ・きのこダネ 50g
- ・卵 1個
- ・ごはん 50g
- ・醤油 適宜
- ・刻みのり 適宜
- ・ごま 適宜

<作り方>

- ①茶碗に温かいごはんを入れ、きのこダネと卵をのせる
- ②醤油を回し入れ、お好みで刻み海苔、ごまをかけて混ぜながらいただく



きのこに豊富なビタミンB1は糖質の代謝に不可欠な栄養素のため、
ご飯とあわせることで糖質代謝を助け、効率よくエネルギーを作ります。
糖質は脳の唯一のエネルギー源でもあるため、集中力を高めて午前中の
仕事効率を高めることにもつながります。

きのこのモーニングスープ



朝の身体を整えて
1日のキレイと健康を
サポート！

<材料>1人分

- ・きのこダネ 30g位
- ・溶き卵 1/2個分
- ・粉チーズ 大さじ1/2
- ・塩 少々
- ・胡椒 適量
- ・熱湯 150ml

<作り方>

- ①器にきのこダネを入れてラップをかけ、1分程温める
- ②溶き卵と粉チーズを混ぜて温めた器にいれ、熱湯を回しかけ、
塩胡椒で味を調える



きのこに含まれるビタミンB群は、糖質・脂質・タンパク質といった
三大栄養素の代謝を助ける栄養素。エネルギーをつくり、体温を上げ、
朝の身体にスイッチを入れて朝の元気なスタートを応援します。
また、きのこには抗酸化成分のエルゴチオネインも豊富なため、紫外線を
浴びる前にしっかり摂ることで、美容へのケアにも役立ちます。

arrange!

昼食&軽食

❖ きのこのパングラタン ❖



午前中の疲れを癒し午後への元気をチャージ!

<材料> 1人分

・パン	1枚 (6枚切り)
・牛乳	100ml
・塩・胡椒	各少々
・きのこダネ	50g
・ソーセージ	2本
・冷凍ほうれん草	30g
・とろけるチーズ	30g
・黒胡椒	少々

<作り方>

- ①食パンは6等分位に切る
- ②器にパンを入れ、牛乳を注ぎ、塩・胡椒する
- ③きのこダネと、一口大に切ったソーセージ、冷凍ほうれん草を全体に散らしてのせる
- ④とろけるチーズをのせ、オーブントースターでこんがりと焼き目がつくまで焼く
- ⑤最後に、お好みで黒胡椒をふる

活動ポイント

エネルギー
疲れケア

きのこに豊富なビタミンB1は、糖質の代謝を促すことで効率の良いエネルギーチャージを助けるため、パンと合わせることで午後へのエネルギーを生みだします。また、きのこに豊富なオルニチンは、肝臓の働きを助けることで疲れをケアするのにも役立つため、午前中の疲れをリセットして午後の頑張る身体を後押しします。

❖ きのこのレンジ蒸しパン ❖



リラックスを促し午後のもうひと頑張りを応援!

<材料> マグカップ2個分

・きのこダネ	100g
・ホットケーキミックス	100g
・卵	1個
・はちみつ	大さじ1/2 (10g)
・マヨネーズ	小さじ1
・黒胡椒	少々

<作り方>

- ①ボウルにきのこダネ、卵、はちみつ、マヨネーズを混ぜる
- ②ホットケーキミックスを入れて粉気がなくなるまで混ぜる
- ③マグカップに半量ずつ入れる
- ④1つずつレンジにかけ (600W・2分30分～) 加熱する
- ⑤最後に、お好みで黒胡椒をふる

活動ポイント

リラックス

きのこに豊富なGABAは交感神経の働きを抑制させ、また、オルニチンはストレスホルモンの働きを抑えることでストレスを緩和させます。また、きのこの食物繊維が自律神経の多く集まる腸を整えることで、心身をリラックスさせることに繋がります。また、ビタミンB1はホットケーキミックスに含まれる小麦粉や砂糖の糖質を代謝して脳や身体のエネルギーを生み出し、疲れを緩和してリラックスを後押しします。

arrange!

夕食

混ぜるだけ！ きのこ豆腐のサラダ



免疫維持を助け
明日の元気な
身体を応援！

<材料> 2人分

- ・きのこダネ 50g
- ・絹ごし豆腐 1丁 (300g)
- ・オクラ 5本 (50g)
- (生、もしくは冷凍)
- ・塩 小さじ1/2

<作り方>

- ①豆腐をきれいに洗って器にいれ、生のオクラの薄切り（もしくは冷凍の刻みオクラ）と塩を入れてなめらかになるまでよく混ぜる
- ②きのこダネを入れて全体に混ぜたら完成

生活ポイント

体調管理

きのこに豊富な食物繊維は、免疫細胞の約7割が存在する「腸」の調子を整えます。また、きのこを継続して食べることで、免疫機能に関わる腸の「短鎖脂肪酸」が増加することもわかっています。さらに、オクラには水溶性食物繊維が含まれており、豆腐には免疫細胞の素となるタンパク質が豊富なため効果を後押し！加えて、きのこのオルニチンは肝臓の働きを助けるため、疲れやアルコールのケアにも役立ちます。

チキンステーキ きのこソース添え



1日頑張った身体を
修復し、明日に
向けて身体を整える

<材料>

- ・鶏もも肉 1枚 (300g)
- ・塩 小さじ1/2弱
- ・胡椒 少々
- ・きのこダネ 60g
- ・粒マスタード 小さじ1

<作り方>

- ①鶏もも肉の全体に塩、胡椒をする
- ②フライパンを中火弱で温め、皮目を伸ばしながら皮を下にして入れる
- ③中火弱でこんがり7割ほど焼いたら、ひっくり返し、残り3割を焼いて器にのせる
- ④鶏肉を焼いたフライパンにきのこダネを入れ、さっと炒めて火を止め、粒マスタードを混ぜ込みソースとする
- ⑤チキンの上にソースをかけていただく

生活ポイント

疲れケア
睡眠ケア

1日頑張った身体を修復するためには、糖質・脂質・タンパク質といった三大栄養素と、その代謝を助けるビタミンB群をしっかり摂ることが大切です。きのこにはこのビタミンB群が含まれており、鶏肉には良質なタンパク質や脂質が豊富です。ここにご飯を合わせることで、身体を修復し元気な明日へと導きます。さらに、気持ちを落ち着かせるGABA、抗酸化作用のあるエルゴチオネインにはどちらも睡眠の質を高める効果が期待でき、良い睡眠で明日への元気を作るのに役立ちます。