

- ・夏こそ、きのこで「菌活」を！（菌活＝体によい菌を取り入れること）
- ・年中新鮮、いつでもおいしく、免疫力アップに貢献
- ・秋冬よりも夏のほうが単価は安い



Recipe

きのこを使った夏のおすすめレシピのご紹介



県産きのこ（えのき、ぶなしめじ）を使った副菜レシピをご紹介します。既存の調味料などを活用して簡単につくれるメニューです。夏に美味しいアイデア料理を、県産きのこの生産・流通を担う株式会社オーダックさんに教えていただきました！



えのきとごぼうのゴーヤーマヨサラダ

材料 (2~3人分)

- ・えのき 1袋
- ・ごぼう 1本
- ・ゴーヤー 1/2本

A (調味料)

- ・しょうゆ 小さじ1/2~
- ・マヨネーズ 大さじ1~
- ・ツナ缶 1缶

作り方

- 【1】 えのきは半分の長さに切る。ごぼうはさがきにする。ゴーヤーはワタを取って薄切りにする。
- 【2】 えのき・ごぼうを電子レンジで加熱し粗熱を取る。（目安：500W・3分）
- 【3】 ボウルにすべての具材を入れ材料のAの調味料で和える。



きのこことれんこんのきんぴら

材料 (3~4人分)

- ・きのこ類 200g
（ぶなしめじ・えのき）
- ・れんこん 200g
- ・小ねぎ お好みの量
- ・きんぴらごぼうのタレ 1袋
（ダイショー ぱぱっと逸品）

作り方

- 【1】 きのこ類・れんこんは食べやすい大きさに切る。小ねぎは刻んでおく。
- 【2】 フライパンに油を熱し、きのこ類・れんこんを炒め、しんなりしてきたら、たれを加え汁気がなくなるまで炒め合わせる。
- 【3】 皿に盛り付け、小ねぎを散らす。



えのきとみょうがのたたきキュウリ

材料 (2~3人分)

- ・えのき 1袋
- ・きゅうり 1本
- ・きょうが 2個
- ・たたききゅうりのたれ
（ダイショー） 適量

作り方

- 【1】 えのきは石づきを取り、ラップで包んで電子レンジで約2分加熱する。
- 【2】 みょうが・きゅうりを刻む。
- 【3】 すべての材料を混ぜ合わせる。