

常備しておくとも便利です♪  
「長野県産うす塩なめ茸」アレンジレシピ



なめ茸の旨味  
と甘み  
がアクセント

表紙のレシピ

なめ茸炊き込みご飯

調理時間

15分\*

※炊飯時間を除く

1人分(レシピ1/4量で) \*カロリー: 380kcal \*食塩相当量: 0.9g

材料(4人分)

米……………2合	さつまいも(皮を残して 小角切り)……………中1/2本
CO・OP 長野県産 うす塩なめ茸120g A(固形分60%)…1本	しめじ(小房に分ける)…80g
ツナ缶(オイル不使用) (汁気を切っておく)…1缶	にんじん(細切り)…1/3本
	小ねぎ(小口切り)……………適量

1. といだ米を炊飯器に入れ、通常の2合の目盛りまで水を入れる。
2. 1にAを入れて軽く混ぜ、その上にBをのせて普通の炊飯モードで炊く。
3. 炊きあがったら混ぜ合わせて器に盛り、小ねぎを散らす。

POINT

味付けはなめ茸のみ!  
とても手軽に  
お作りいただけます。

なめ茸と大根の  
和風マヨサラダ

調理時間

5分

1人分(レシピ1/4量で) \*カロリー: 33kcal \*食塩相当量: 0.5g

材料(4人分)

大根……………5cm	大葉(せん切り) ……………適量
CO・OP 長野県産 うす塩なめ茸120g A(固形分60%)……………2/3本	
マヨネーズ……………大さじ2/3	

1. 大根はスライサーでせん切りにする。
2. 1をAで和え、器に盛って大葉をトッピングする。

PICK UP

レシピで使用した商品を、  
P. 2~3で詳しく  
ご紹介しています

CO・OP 長野県産  
うす塩なめ茸120g  
(固形分60%)



POINT

大根はなめ茸と和えて  
少しおき、しんなりしてから  
いただきます。