

プロフィール紹介

アナウンサー・料理家

本田 朋子

Honda_Tomoko

2006年にフジテレビに入社し、「すぼると!」など多数担当。
2013年にプロバスケットボール選手の五十嵐圭と結婚。退社後フリーとなり、幅広い分野にて活動中。
大学時に料理に目覚め、ブログ「Sunny Days」やInstagram(@tomoko_honda_official_phonics)でレシピを公開。アスリートフードマイスターの資格を持ち、多くのスポーツ選手を取材した知見も加え、「アスリートのための献立」「ケガ・病気に負けない食事」などを紹介している。



本田 朋子 監修

Gunma Kinoko
recipe

ぐんまのきのこ 簡単レシピ



本田朋子のweekly献立

主菜の食材を曜日ごとに決めてサイクル化し、夕食には、5色を入れるようにすると、献立作りでは自然と栄養バランスが整い、体重のコントロールも簡単にできます。手間なし、時短の工夫とともにご紹介します。



Instagram



『きのこの大切さ』

The Importance of
Mushrooms

2021年7月から私の群馬ライフがスタート。
群馬県産のきのこの美味しさに驚きました。
旨味たっぷりのきのこのおかげで、お料理のグレードがアップ!
アスリートの主人や幼い息子も、『美味しいね』と沢山食べてくれて嬉しいです。
簡単きのこのレシピで、皆さまも笑顔と健康になれますように。



レシピ動画はこちら /



ワンポイントアドバイス

牛乳を沸騰させないように、ゆっくり火を入れて！



しいたけのクリームパスタ

【材 料】2人前

しいたけ(大) … 2個	牛乳 … 150ml
(2mm幅に薄切り)	生クリーム … 50ml
玉ねぎ … 1/4個(薄切り)	顆粒コンソメ … 小さじ1
鶏ももひき肉 … 100g	塩 … 少々
パスタ … 200g	パルメザンチーズ … 適量
オリーブオイル … 大さじ1	黒胡椒 … 適量
すりおろしニンニク … 小さじ1/2	パセリ … 適量

【作り方】

- 1 パスタを規定の時間通り茹でる
- 2 しいたけの石づきをとる。玉ねぎ、しいたけを2mm幅に薄切りにする
- 3 フライパンにオリーブオイルをひき、すりおろしニンニクと玉ねぎを入れて炒める
- 4 玉ねぎの色が変わり始めたら、鶏ももひき肉を入れ、さらにしいたけを入れて炒める
- 5 牛乳、顆粒コンソメを入れ、温まったら生クリームを入れて塩で味を調整する
- 6 茹で上がったパスタを絡ませて、30秒ほどぐるぐる和えて乳化させる
- 7 皿に盛り、パセリと黒胡椒、パルメザンチーズをのせて完成

ワンポイントアドバイス

黒胡椒をかけずに刻み海苔をのせると、お子さんも食べやすい味に！



なめこと鮭の洋風炊き込みご飯

【材 料】3~4人前

なめこ … 200g	バター … 5g
塩鮭 … 2切	青ネギ or 刻み海苔 … 適量
米 … 2合	黒胡椒 … 適量
酒 … 大さじ2	
醤油 … 大さじ2	
和風顆粒出汁 … 小さじ2	
水 … 350ml	

【作り方】

- ① 鮭に塩(分量外)をふり、キッチンペーパーでくすみ10分おいて、臭みをとる。
- ② なめこを軽く水洗いする
- ③ 米を研ぎ、Aの材料を全て炊飯器に入れる
- ④ 炊き上がったら、塩鮭の皮と骨を取り除き、バターを入れて全体を混ぜ合わせる
- ⑤ 仕上げに青ネギ(刻み海苔)と黒胡椒をのせて完成