

しいたけビスケット♪



材料 20個分

地粉	200 g	たまねぎ	1/2 個	
A	ベーキングパウダー	小さじ 1.5	しいたけ	6 枚
	砂糖	大さじ 2	油	小さじ 1
	粉チーズ	大さじ 1	牛乳	大さじ 3~4
	塩・こしょう	少々	卵	1/2 個
バター	50 g	ツヤ出し用卵	大さじ 3	

作り方

- ① たまねぎ、しいたけはせん切りにして、弱火で 10 分ほど炒め、冷ましておく。
- ② ボールに粉と A を入れ、冷やしておいたバターを小さく切って入れ、指先でこすり合わせるようにして、サラサラの状態にする。
- ③ 中央をくぼませて、牛乳、溶き卵を入れ、周りから粉をなじませ、練らないようにさっくりと混ぜながら①も加え、耳たぶ位の硬さにする。ひとまとめにしてラップに包み冷蔵庫でねかす。
- ④ 打ち粉をした台に③の生地をのせ、打ち粉をしてかるくこねたら、めん棒でのばす。1 cm位の厚さにのばしたらナイフで 5 cm角または 10 cm長さの棒状に切り分ける。
- ⑤ 天板にオーブンシートをしき、間隔をあけて④をのせる。表面にツヤ出し用溶き卵をぬって 160°Cのオーブンで約 20 分焼く。

しいたけミルクレープ

材料（1人分）

しいたけ	1.5枚	* 油	小麦粉	50g	
鶏ひき肉	50g		砂糖	小さじ2	
にんじん	10g		塩	少々	
酒	大さじ1		卵	1個	
@	みりん		小さじ1/2	牛乳	130cc
	味噌		小さじ1/2	バター	10g
	砂糖		大さじ1		



調理方法

- ① しいたけは1/2枚はクレープ生地用、残り1枚は肉味噌用に共にみじん切りにしておく。
にんじんもみじん切りにする。
- ② 鍋にひき肉と酒を入れて中火で炒め、肉がポロポロになったら①と混ぜ合わせた@の調味料を加えてさらに炒めて肉味噌を作る。
- ③ *のクレープ生地の材料と①のしいたけを混ぜ合わせねかし、クレープの要領で焼く。
- ④ クレープ生地と肉味噌を交互に積み重ねていく。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	塩分
630kcal	27.9g	26.8g	2.4 μ g	0.7g

フライパンで作るきのこケーキサレ♪

材料（10個分）

しいたけ	45 g
ベーコン	30g
ミックスベジタブル	30g
パルメザンチーズ	10 g
卵	1 個
牛乳	100~120ml
ホットケーキミックス粉	150 g
ぶなはりたけ(戻し)	10 g



調理方法

- ① しいたけなどのきのこ、ベーコンは1 cm位の角切り。
- ② ボールに卵、牛乳を入れ、よく混ぜる。そこにホットケーキミックス粉と①と解凍したミックスベジタブルを加え合わせ、ホイルケーキ型などに流し込む。
- ③ テフロンフライパンにアルミケース型を並べ、ふたをしてごく弱火で 10 分程度蒸し焼きにする。ひっくり返して 5 分ほど焼けば出来上がり。

しいたけドーナッツ♪

材料（1人分）

ホットケーキミックス	100 g
牛乳	25 cc
卵	1/2 個
小麦粉	適宜
揚げ油	
しいたけ	1 枚
たまねぎ	5 g
にんじん	15 g
クリームチーズ	25 g
コーン(缶)	15 g



調理方法

- ① ホットケーキミックスをボールに入れ、卵・牛乳を加えてこねる。
- ② みじん切りのたまねぎとしいたけ、にんじんとコーン、クリームチーズを混ぜ合わせる。
- ③ 手粉をつけて、①の生地をドーナツの形に広げ、②の具材を包み込む。170℃の油で中まで火が通るようにじっくり揚げる。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	塩分
585kcal	11.5g	23.7g	0.6 μ g	1.3g

しいたけ蒸しパン♪

材料（1人分）

ホットケーキミックス	50 g
牛乳	100 cc
塩	小 1/4
こしょう	少々
ごま油	小 1/4
しいたけ	15 g
たまねぎ	10 g
シーチキン	10 g
フライドガーリック	適宜
パセリ	



調理方法

- ①ホットケーキミックスをボールに入れ、牛乳を加え、塩・こしょうで味付けをする。
- ②薄切りのたまねぎとしいたけを炒め①に加え、シーチキンも加えて混ぜる。
- ③カップ型に入れてフライドガーリックと刻みパセリをかけて蒸し器で蒸す。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	塩分
294 kcal	9.6g	9.2g	0.9 μg	1.8g