

爆弾しいたけ



材料（2人分）

しいたけ	2枚	オイスターソース	小さじ1/2
豚ばら肉	4枚	酒	大さじ1/2
青しそ	1枚	めんつゆ	大さじ1
豆腐	1/4丁	砂糖	小さじ1/2
塩	1g	水	50ml
細ねぎ	適宜	片栗粉	小さじ1
油	大さじ1/2	水	小さじ2

調理方法

- ① 豚ばら肉は2枚をしいたけを包める大きさに重ねておく。その上に青しそ、しいたけ、豆腐を置き、塩をして肉でくるむ。
- ② フライパンに油を入れ、①をつなぎ目から焼いていく。焼き目がついたところで、いったん取り出す。
- ③ ②のフライパンに調味料を入れ少し煮てから、肉巻きを戻し煮詰めていく。水気が少なくなったら水を足し、少し煮汁を残して煮含める。
- ④ 煮含めた肉巻きを半分に切って皿に盛りつける。③で残した煮汁に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、上にかける。きざみねぎをふりかける。

栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	塩分
302 kcal	11.1g	25.0g	0.5 μ g	1.0g

きのこの和風豆乳キッシュ

材料（1人分）

しいたけ	20 g
ミックスビーンズ	10g
たまねぎ	6g
有塩バター	1g
卵	15 g
スライスチーズ	1/4 枚
無調整豆乳	15 cc
食塩	0.5g
味噌	3g
酒	2 g
パン粉	1 g
マフィン	1 個



調理方法

- ① しいたけ、たまねぎ、しいたけの軸はみじん切りにしバターで炒め、酒で溶いた味噌で味をつける。
- ② ①の火を止め、その中へ豆乳、塩、ミックスビーンズ、細かくしたスライスチーズ、溶き卵を加えて混ぜる。弱火で水分をとばし、柔らかめのスクランブルエッグにする。
- ③ マフィンを半分にし、1枚はそのまま、1枚は外側1cmを残して丸くくりぬく。
- ④ くりぬいていないマフィンの上にくりぬいたものをのせ、その中に②を入れる。パン粉とパセリ(分量外)をかけ200℃のオーブンで5分ほど焼く。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	塩分
194 kcal	9.2g	5.7g	0.7 μ g	1.7g

ピザ風しいたけの肉詰め

材料（1人分）

しいたけ	3枚
たまねぎ	10g
かたくり粉	小 1/2
鶏ひき肉	75g
塩	1g
こしょう	少々
ナツメグ	少々
ピザ用チーズ	25g
ガーリックパウダー	小 1/2
ケチャップ	大 1
サラダ油	小 1.5



調理方法

- ① しいたけ3枚は軸を切り、かさの裏にかたくり粉をはたいておく。
- ② ボールにひき肉とみじん切りにした軸とたまねぎを入れ、塩・こしょう・ナツメグを加えてこねる。
- ③ ①のしいたけのかさにチーズ1/2量をのせ②を詰める。
- ④ フライパンに油をしき、③の肉の面から焼く。ひっくり返し、ケチャップとガーリックパウダーを混ぜたソースをぬり、残りのチーズをのせて火が通るまでフタをして蒸し焼きにする。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	塩分
316kcal	23.8g	18.9g	13 μ g	2.5g

いがぐり揚げ

材料

しいたけ	2枚
鳥ひき肉	12.5g
たまねぎ	7.5g
有塩バター	2.5g
揚げ油	適宜
小麦粉	3g
牛乳	12.5g
食塩	0.9g
こしょう	0.04g
そうめん	



調理方法

- ① しいたけは軸を切り、かさの裏にかたくり粉(分量外)をはたいておく。
- ② たまねぎ、しいたけの軸はみじん切りにし、バターで炒め、ひき肉も加え炒める。薄力粉を振り入れてさらに炒め、牛乳を加えてとろみがつくまでよく混ぜながら煮て固めのクリーム状になったら、塩・こしょうで調味し、冷ましておく。
- ③ かに②を詰め、表面に2cm位に折ったそうめんをまぶし、180℃の油で揚げる。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	塩分
105 kcal	4.0g	7.6g	0.4 μ g	0.9g

しいたけピザパイ

材料（1人分）

生しいたけ	2枚
たまねぎ	10g
トマト	10g
モッツアレラチーズ	15g
ピザソース	25g
とけるチーズ	15g
パイシート	1/2枚
にんにく	1/4片
バジル	少々
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
パセリ	1枝
卵	1/2個



オリーブ油	小さじ1/2
油	2g

調理方法

- ① しいたけは石づきを除いて厚めのせん切りにする。たまねぎは薄切りにする。
- ② にんにくはみじん切り。トマトは湯むきして角切りにし水気をきっておく。
- ③ 鍋にオリーブオイルをしきにんにくを入れ炒め、①を入れて炒め調味する。
- ④ 2等分に切ったパイシートの1枚にピザソースをぬり③の具をのせ、その上にトマトとモッツアレラチーズをのせる。ふちに溶き卵をぬり、もう1枚のパイシートをかぶせる。空気がぬけるよう表面にフォークなどでポツポツ穴を開ける。
- ⑤ つやだしとして、表面に溶き卵をぬり、200℃のオーブンで15分ほど焼く。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	塩分
394 kcal	16.4g	27.4g	1.8 μg	2.6g

しいたけピザ

材料（1人分）

生しいたけ	50 g	塩	0.5 g
たまねぎ	20 g	こしょう	少々
ピーマン	20 g	ケチャップ	6 g
ベーコン	30 g	油	2 g
とけるチーズ	15 g		



調理方法

- ① しいたけは軸をとっておき、軸は石づきを除いてせん切りにする。
- ② たまねぎ、ベーコン、ピーマンもせん切りにし、軸と一緒に油で炒め調味する。
- ③ しいたけにケチャップをぬり、②をのせチーズをかけて170℃のオーブンで5分ほど焼く。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	塩分
218 kcal	9.3g	17.8g	1.3 μg	1.7 g

しいたけしゅうまい

材料（1人分）

しいたけ	2枚	酒	2g
ねぎ	15g	砂糖	2g
豚挽き肉	50g	しょうゆ	5g
しょうが	5g	とけるチーズ	15g
卵白	10g	塩	ひとつまみ
油	2g	こしょう	少々
しゅうまい皮	2枚	中華スープ	3g
カニ肉(缶)	15g	水	120cc
		ごま油	3g



調理方法

- ① しいたけは石づきを除いて軸を切り、かさのみとする。
- ② フードプロセッサーまたはミキサーに肉と粗く切ったねぎ、しょうが、軸を入れ全ての調味料も加えて攪拌する。
- ③ しいたけの裏側にかたくり粉(分量外)をまぶしつけ、②の具をつめる。上にシューマイの皮をかぶせて蒸し器で5分ほど蒸す。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	塩分
210kcal	15.4g	10.8g	0.7 μ g	3.1g

○スタuffedしいたけ3種

【イタリアン焼き】

材料（1人分）

しいたけ(大)	1枚	マヨネーズ	1g
ベーコン	20g	ケチャップ	1g
ミニトマト	10g	パセリ	少々
スライスチーズ	5g		



調理方法

- ① しいたけは石づきを除いて軸を切り、かさのみとし裏側にマヨネーズをぬる。
- ② ミニトマトをのせベーコンで包み、その上にチーズをかぶせてオーブンで焦げ目がつくまで焼き、ケチャップと刻みパセリをかける。

【マヨ明太焼き】

材料（1人分）

しいたけ(大)	1枚	マヨネーズ	1g
ゆでたまご	1/2個	明太子	2g

- ① 粗く刻んだゆでたまご、マヨネーズ、明太子を和え具をつくる。
- ② しいたけは石づきを除いて軸を切り、かさのみとし裏側に①をのせ、オーブンで焦げ目がつくまで焼く。

【えび団子風】

材料（1人分）

しいたけ(大)	1枚	④	酢	10g	酒	5g
えび	20g		しょうゆ	5g	白ごま	1g
ねぎ	5g		砂糖	3g		

- ① しいたけは石づきを除いて軸を切り、傘のみとし裏側にかたくり粉(分量外)をふっておく。
- ② えびは下処理をしてからねぎと一緒に刻む。酒、塩・こしょう(分量外)をする。
- ③ ①に②を詰め、レンジで3分ほど加熱する。
- ④ ④の材料と水溶きかたくり粉(分量外)であんを作り、③にかける。

栄養価

番号	エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	塩分
イタリアン焼き	68kcal	5.1g	4.5g	0.4μg	0.6g
マヨ明太焼き	58kcal	4.8g	3.9g	0.8μg	0.2g
えび団子風	52kcal	4.8g	0.7g	0.3μg	0.8g

しいたけ入り ポットパイ



材料（2人分）

冷凍しいたけ	100 g	ウインナー	50 g	水	300 ml
じゃがいも	110 g	冷凍パイシート	50 g	卵黄	少々
にんじん	45 g	バター	15 g	(パイの上に塗る程度)	
玉ねぎ	130 g	コンソメ	5 g	グリーンピース	15 g
		牛乳	200 ml		

作り方

- ① 冷凍しいたけは、熱湯に浸し、解凍する。
- ② シチュー鍋にバターを入れ玉ねぎを炒め、にんじん、じゃがいも、しいたけの順でしっかり炒める。野菜が柔らかくなってきたら、ウインナーをいれる。
- ③ 水を300ml入れ、コンソメをいれる。
- ④ 仕上げに牛乳200mlをいれ、塩こしょうで味を調える。
- ⑤ 耐熱容器にシチューを入れ、グリーンピースを乗せた後、冷凍パイシートをかぶせる。パイシートに切れ目を入れたあと、卵黄を塗り、オーブンに入れ180℃で7、8分焼く。

1人分の栄養価

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
916	28.9	60.3	68.2	320	3.5
ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミンD (μg)	食物繊維 (g)	食塩(g)
621	0.59	0.78	4.8	10.0	4.4

しいたけグラタン

材料と分量（1人分）

しいたけ	50g	ホワイトソース
チーズ	25g	小麦粉 25g
鳥もも肉	30g	バター 15g
玉ねぎ	15g	牛乳 100g
マカロニ	25g	コンソメ 1/4個



調理方法

- ① マカロニをお湯でゆでる。
- ② 玉ねぎはみじん切り、肉はそぎ切りに切っておく。しいたけもそぎ切りにする。
- ③ ホワイトソースを作る。
バターを入れて小麦粉を加えてよく炒める。そのあと牛乳を少しずつ加えて伸ばす。最後にコンソメを入れて溶かす。
- ④ お皿に①と②を盛り、③を流し入れる。上にチーズをかけ180℃のオーブンで約15分焼く。

★アピールポイント

- ・しいたけをメインにしたグラタンにしてみた。

1人分の栄養価

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
516	25.2	25.1	296	3.4	1.8

しいたけのレモン風味マリネ

材料と分量（1人分）

しいたけ	3枚
トマト	1個
アボカド	1/2個
オリーブオイル	大さじ1
レモン汁	大さじ1.5
塩	小さじ1/4
コショウ	適宜



調理方法

- ① しいたけ、トマト、アボカドを全て同じ大きさに切る。しいたけはサッと湯がく。
- ② ①にオリーブオイル、レモン汁、塩コショウを入れ和え混ぜる。
- ③ 30分ほどおいてから盛り付ける。

★アピールポイント

- ・ トマトとアボカドの相性は良く、しいたけがそのバラスを崩すことがなく食感の違いを感じることができる。

1人分の栄養価

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
334	5.1	31.0	21	8.4	1.3

山芋としいたけのシャキッと炒め

材料と分量（1人分）

長芋	5cm	酒	大さじ1/2
しいたけ	3枚	しょう油	小さじ1
小松菜	1/2束	コショウ	適宜
バター	10g		

調理方法

- ① 長芋は短冊切り、しいたけも厚めのせん切り、小松菜（茎と葉に分けておく）は長さ4cmに切る。
- ② フライパンにバターをいれ、溶けたら長芋と小松菜と茎の部分をいれる。長芋の表面に焼き色がつくまで炒める。
- ③ 長芋に焼き色がついたら酒を入れ、少し火を弱めてアルコール分を飛ばして炒める。
- ④ 最後にしいたけと小松菜の葉をいれ、コショウ・しょう油で味付けして炒める。

★アピールポイント

- ・バターの香りを生かすため手早く仕上げた。

1人分の栄養価

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
145	5.0	8.7	185	4.5	1.1

しいたけとピーマンの柚子こしょう和え

材料と分量（1人分）

しいたけ	2枚	塩昆布	4g
ピーマン	1個	柚子こしょう	小さじ1/4
酒	小さじ1	白ゴマ	3g
砂糖	小さじ1/2		



調理方法

- ① しいたけは石づきを取って軸ごと薄切りし、ピーマンはワタをとって縦細切りにする。
- ② ①に酒、砂糖を入れ、軽くラップして600wで3分加熱。
- ③ 塩昆布、ゆずこしょうを混ぜ、ゴマをふる。

★アピールポイント

- ・ 柚こしょうが味のアクセントになっている。ピーマンとしいたけの食感が良い。

1人分の栄養価

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
51	3.4	1.9	52	3.7	0.7