

# しいたけ、あわびだけ などのししぴ集



山梨学院短期大学 食物栄養科

樋口ゼミ、フードクリエイト

# きくらげ入りロールキャベツ

## ★材料と分量（1人分）

キャベツ	74g (1枚)	}	水	150cc
豚挽き肉	87g		コンソメ (顆粒)	2.5g
にんじん	10g		酒	5g
きくらげ	2g (乾)		醤油	2g
			砂糖	0.8g



## ★調理方法

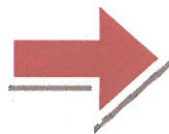
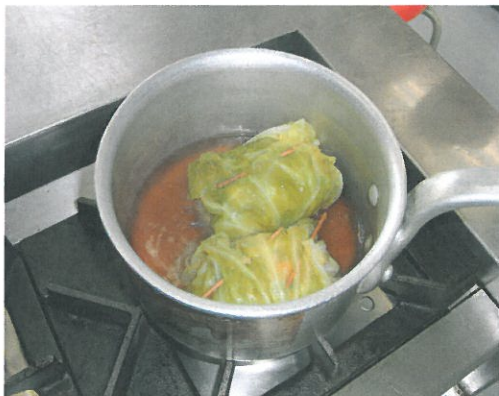
- ① きくらげを水で戻す。戻ったら3cmくらいに切る。
- ② キャベツをお湯で茹でる。芯はそぎ落としておく。
- ③ にんじんも食べやすい大きさに切って茹でる。
- ④ ボウルに豚挽き肉、①、②の芯、③を入れて混ぜる。
- ⑤ ④を②で包む。

## ★アピールポイント

- ・キャベツの芯の部分下角切りにして人参を入れ、食感にアクセントをつけた。
- ・きくらげも少し大きめに切り、アクセントをつけた。

## \* 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)
232	17.9	13.3	48	2.7	1.5



## きのこピザ

### ★材料と分量（1人分）

強力粉	50 g	サラミ	10 g
オリーブオイル	5 g	しいたけ	20 g
ぬるま湯	25 cc	マッシュルーム	15 g
塩	0.5 g	ピーマン	25 g
砂糖	1 g	ピザソース	15 g
たまねぎ	50 g	ピザチーズ	20 g

### ★調理方法

- ① ピーマンは輪切りに、玉ねぎは縦に薄切りにし、サラミとしいたけは薄切りにする。マッシュルームも薄切りにし、切った玉ねぎと別のボウルに入れ水にさらしておく。
- ② ボウルに強力粉、オリーブオイル、塩、砂糖を入れざっと混ぜる。
- ③ ぬるま湯を少しずつ加える。
- ④ 手で練るようにしっかり混ぜ、粉っぽさがなくなったらひとまとめにしてラップに包んで5分寝かす。
- ⑤ オーブンを予熱しておく。
- ⑥ まな板に強力粉をふって、生地を2～3mmの厚さになるまで伸ばす。
- ⑦ 伸ばした生地を天板にのせ、全体にフォークで穴を開ける。
- ⑧ 生地にピザソースを伸ばし、切った材料をのせ、最後にピザソースを散らす。
- ⑨ 250～300度に温めたオーブンで5～10分焼く。

### ★アピールポイント

・ピザにはいろいろなきのこが合います。お好みのきのこ

### \* 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)
403	16.2	15.5	161	4.1	1.8





## まいたけのスペイン風オムレット

### ★材料と分量（1人分）

卵	60g	赤パプリカ	10g
牛乳	15g	塩	0.8g
油	3g	こしょう	0.01g
まいたけ(乾)	6g	油	4g
ピーマン	10g	パセリ	5g
玉ねぎ	20g		



### ★調理方法

- ① まいたけは水で戻し、食べやすい大きさにほぐす。ピーマン、赤パプリカ、玉ねぎは1cm角に切る。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒めて塩・こしょうをし、皿に出して冷ます。
- ③ 卵を割りほぐし、牛乳と②を入れる。
- ④ フライパンに油を熱し、③を入れて両面を焼く。器に盛り付け、パセリを添える。

### ★アピールポイント

- ・色味を考えて、ピーマンと赤パプリカを入れた。
- ・まいたけの風味がいい。

### \* 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)
189	9.6	14.0	7.5	54	1.3
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
108	0.14	0.41	27	3.2	1.0

## まいたけのチーズ焼き

### 材料と分量（1人分）

まいたけ(乾)	10g	バター	2.5g
じゃがいも	90g	塩	0.5g
ベーコン	20g	こしょう	0.01g
アスパラ	15g		
ミックスチーズ	20g		



### ★調理方法

- ① まいたけは水で戻し、小房に分ける。
- ② じゃがいもは1cmくらいの厚さの輪切りにして水にさらし、電子レンジで加熱する。
- ③ フライパンにバターを熱して、まいたけ、ベーコン、さっと茹でたアスパラを炒める。
- ④ まいたけがしんなりしたら、じゃがいもを加え、塩・こしょうを振る。
- ⑤ 耐熱皿に入れ、チーズをまぶして、オーブントースターで5分くらい焼く。

### ★アピールポイント

- ・チーズとまいたけの香りが意外と合う。

### \* 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)
257	11.1	15.5	22.8	133	1.0
ビタミン A( $\mu$ g)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
71	0.32	0.35	41	5.6	1.5

## まいたけと豚肉の甘酢炒め

### ★材料と分量（1人分）

豚肉 65g	A {	しょう油 1.5g	C {	しょう油 9g
白菜 50g		酒 1.2g		酢 4g
人参 20g		こしょう 0.05g		砂糖 2g
ピーマン 20g		片栗粉 1.5g		こしょう 0.05g
まいたけ(乾) 5g	B {	鶏がら 0.5g		片栗粉 0.8g
ねぎ 20g		水 7.5g		
しょうが 5g				
油 6g				

### ★調理方法

- ① まいたけを水で戻しておく。豚肉を一口大に切り、Aの材料でもみこみ、片栗粉をふりまぜて下味をつける。
- ② 白菜は大きめに切り、ピーマンは、乱切り。ねぎは、斜めに切り、人参は、短冊切りにする。まいたけは食べやすい大きさに切っておく。
- ③ フライパンで油を熱して、①を炒める。しょうが、人参、まいたけ、ピーマンを炒める。
- ④ ③がしんなりしたら、白菜、ねぎを炒め、BとCを加え、炒め合わせる。
- ⑤ 器に盛り完成。

### ★アピールポイント

- ・とろみで材料がよくからむようにした。



### \* 1人分の栄養価 \*

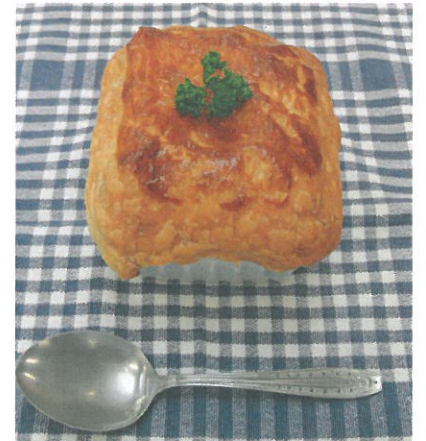
エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
366	11.9	28.8	14.4	42	1.0
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
170	0.46	0.25	29	4.2	1.6



## まいたけのクリームポットパイ

### ★材料と分量（1人分）

鶏もも肉	50g	バター	5g
玉ねぎ	25g	★小麦粉	4g
人参	10g	★牛乳	150cc
じゃがいも	15g	★生クリーム	50cc
まいたけ	2.5g（乾）	★塩	0.3g
エリンギ	10g	★こしょう	0.25g
ほうれん草	10g	卵黄	1.5g
コーン	5g	冷凍パイシート	40g



### ★調理方法

- ①人参をいちちょう切る。鶏肉、玉ねぎ、じゃがいもを食べやすい大きさに切る。
- ②鍋でバターを溶かし、玉ねぎとコーン、ほうれん草を炒める。
- ③②に火が通ったら鶏肉を入れ、よく炒める。
- ④常温でパイシートを溶かす。③にじゃがいもをいれ炒め、じゃがいもが柔らかくなってきたら、まいたけを入れ炒める。
- ⑤④に★の材料をすべて入れ煮込む。
- ⑥器に煮込んだ⑤を入れ、器の上に半分に切ったパイシートをのせて完成。

### ★アピールポイント

- ・まいたけを大きめに切った。
- ・野菜をたくさん使った。



### \* 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)
667	21.9	50.8	30.9	206	1.1
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
237	0.21	0.46	15	3.6	1.3

## あわびたけのミートパイ

### ★材料と分量（1人分）

パイシート	1/2 枚
あわび茸	10g
じゃがいも	15g
ミートソース	15g
コーン	3g
溶き卵	小さじ 1/2
油	1g



### ★調理方法

- ① じゃがいもはサイコロ状に切り、茹でておく。
- ② 鍋に油を熱し、食べやすい大きさに切ったあわび茸とじゃがいも、コーンを炒める。
- ③ さらにミートソースを加えて炒める。
- ④ パイシートを薄くのばしておく。
- ⑤ 具材をパイシートの半分にのせ折りたたみ、まわりをフォークでしっかりおさえる。
- ⑥ 表面に溶き卵をぬり、200℃に予熱したオーブンで20分焼く。

### ★アピールポイント

- ・じゃがいもとあわび茸の大きさを同じくらいにし、ソースによくからむようにした。
- ・サクサクのパイとあわび茸入りミートソースがよく合う。

### \* 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)
219	5.0	15.7	15.4	9	0.6
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
12	0.08	0.05	6	1.6	0.7



## あわび茸入り麻婆豆腐

### ★材料と分量（1人分）

木綿豆腐	200 g	②	酒	4 g
豚挽肉	40 g		味噌	5 g
あわび茸	30 g	④	醤油	6 g
長葱	15 g		砂糖	1 g
生姜	3 g	豆板醤	1.5 g	
油	4 g	水	80 cc	
		片栗粉	3 g	
		ごま油	2 g	

### ★調理方法

- ① 豆腐は 1.5 cm角に切り、熱湯に 30 秒程度入れざるに上げ、水気をきる。
- ② あわび茸は食べやすい大きさに切り、長葱、生姜はみじん切りにする。  
③は合わせておく。
- ③ 鍋を熱し油を入れ、④をよく炒め、豚挽肉とあわび茸を加えてさらに炒め、  
②を加え一煮立ちさせたら、豆腐を入れる。
- ④ 豆板醤と水、水溶き片栗粉、最後にごま油を加え、すぐに火を止める。

### ★アピールポイント

- ・麻婆豆腐にあわび茸の食感がおもしろい。



### \* 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)
331	22.9	20.8	11.4	255	2.7
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
7	0.46	0.25	3	2.7	1.8

## あわび茸入りラザニア

### ★材料と分量（1人分）

ザラニア生地(17×8.5 cm)	3枚	ケチャップ	11g
豚挽肉	50g	油	2g
あわび茸	25g	■ホワイトソース	
玉葱	40g	薄力粉	14g
トマト缶	100g	バター	12g
酒	8g	牛乳	100cc
コンソメ	1g	コンソメ	1g
砂糖	2g	塩	0.7g
塩	0.5g	ピザ用チーズ	20g

### ★調理方法

- ① あわび茸は小さめに切り、玉葱はみじん切りにする。
- ② 豚挽肉、あわび茸、玉葱を炒め、他の材料も順に入れて炒め、かき回しながら煮詰め、ミートソースを作る。
- ③ 薄力粉、バター、牛乳、コンソメ、塩でホワイトソースを作る。
- ④ 固めに茹でた生地を半分に切り、容器に生地・ミートソース・生地・ホワイトソースに順に重ねていき、一番上にチーズをかける。
- ⑤ 250℃に予熱したオーブンで、15分焼く。

### ★アピールポイント

- ・ミートソースとあわび茸の相性がいい。



### \* 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)
675	27.3	32.6	62.4	292	2.6
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
237	0.53	0.59	6	4.3	5.3

## あわび茸ポテトグラタン

### ★材料と分量（1人分）

④	じゃがいも	120 g	塩	0.3 g
	牛乳	100 cc	こしょう	0.01 g
	塩	0.8 g	玉葱	40 g
	コンソメ	1 g	あわび茸	25 g
バター	5 g	白ワイン	8 g	
牛乳	15 g	ピザ用チーズ	35 g	
油	4 g	パセリ	1 g	

### ★調理方法

- ① 玉葱は薄切り、あわび茸は食べやすい大きさに切り、じゃがいもは皮をむいて2 cmくらいの厚さに切って水にさらしておく。
- ② 鍋に④を入れてじゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- ③ 煮汁の牛乳が残っている状態で火を止め、マッシャーなどでつぶす。
- ④ 熱いうちにバターを混ぜ、牛乳を加えてじゃがいものソースを作る。
- ⑤ フライパンに油を熱し、玉葱とあわび茸を炒め、塩、こしょう、白ワインで調味する。
- ⑥ グラタン皿に⑤を敷いて、上から④のソースをかけ、一番上にチーズをのせ、170℃に予熱したオーブンで、15分焼く。
- ⑦ 焼き終わったら、パセリをのせる。



### ★アピールポイント

- ・じゃがいもソースがまろやかでおいしい。

### \* 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)
389	15.0	21.8	32.4	363	0.8
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
161	0.23	0.40	46	3.2	2.7



## セロリとまいたけのカレー炒め

### ★材料と分量（1人分）

豚肉	100g
セロリ	40g
まいたけ（乾）	10g
人参	40g
カレー粉	1g
こしょう	0.01g
酒	1g
油	4g



### ★調理方法

- ① 豚肉は、食べやすい大きさに切る。
- ② セロリはななめ切り、まいたけは、食べやすい大きさに、人参は、短冊切りにする。
- ③ フライパンに油をいれ、肉、まいたけ、人参、セロリを加えて炒める。
- ④ 調味料を入れて、調味する。

### ★アピールポイント

- ・カレー粉を使って食べやすいようにした。

### \*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)
467	17.1	39.1	11.6	35	1.4
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
316	0.69	0.35	7	6.2	0.1

## まいたけ豚キムチ

### ★材料と分量（1人分）

豚肉	90g
キムチ	50g
まいたけ（乾）	10g
塩	0.3g
こしょう	0.01g
ごま油	4g
まいたけ戻し汁	15g



### ★調理方法

- ① まいたけを水で戻しておく。フライパンにごま油をいれ、炒める。
- ② まいたけを加え炒め、キムチも加える。
- ③ しょう油、塩、こしょうで味を整える。
- ④ 最後に小ねぎを散らして完成。

### ★アピールポイント

- ・あまり辛くな過ぎないようにした。
- ・まいたけの戻し汁を使った。

### \* 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)
425	16.4	35.7	10.1	27	1.1
ビタミン A( $\mu$ g)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
18	0.62	0.38	14	5.5	1.5

## 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）

シイタケ	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

## きくらげの肉炒め

### ★材料と分量（1人分）

きくらげ	12g	みりん	2g
豚肉	20g	ごま油	0.5g
キャベツ	17g	こしょう	0.01g
にんじん	12g		
醤油	2g		
酒	2g		



### ★調理方法

- ① きくらげを水で戻す。
- ② キャベツ、豚肉を一口大、にんじんを半月切りにする。
- ③ フライパンにごま油をひき、にんじんから炒める。少ししたら豚肉も入れ炒める。
- ④ キャベツも入れ醤油、酒、みりん、こしょうで味をつける。
- ⑤ 皿にもりつけて完成！！

### ★アピールポイント

- ・材料を大きめに切った。
- ・油をごま油にして中華風にしてみた。



### \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
128	4.0	8.8	11.7	48	4.4
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
85	0.12	0.26	17	7	0.3