

1. クロアワビ茸の炊き込みご飯

材 料（1人分）



材料	分量	材料	分量
精白米	120g	醤油	6g
クロアワビ茸	20g	みりん	3g
鶏むね肉	16g	清酒	5g
人参	20g	塩	0.2g
えのきたけ	12g	かつおだし	0.6g

作 り 方

- ①鶏肉、にんじん、えのき茸、クロアワビ茸を食べやすい大きさに切る。
- ②なべにお湯を沸かせ、沸騰したなべにかつお節を入れダシをとる。
- ③炊飯器に4合のお米と①の具材とだし汁を入れる。
- ④残りの調味料を入れ炊飯器で炊く。
- ⑤ご飯茶碗に盛りつけて完成。

2. クロアワビ茸の天ぷら

材 料 (1人分)



材料	分量
クロアワビ茸	40 g
薄力粉	100 g
水	50 g
食塩	3 g
揚げ油	3 g (吸油率 40 g の 7%)

作 り 方

- ① ボールに薄力粉、塩、水を入れる。
- ② クロアワビ茸を衣につけ 180℃の油で揚げる。
- ③ 油をきり、塩を振りかけ、供する。

3. クロアワビ茸のテリマヨピザ

材 料 (1人分)



材料	分量(2人分)
薄力粉	180 g
ベーキングパウダー	小さじ1
砂糖	小さじ2
塩	1 g
クロアワビ茸	30 g
サラダ油	大さじ2
ぬるま湯	100mL

作 り 方

- ① ボールに薄力粉、塩、砂糖、ベーキングパウダーを入れこねる。
- ② サラダ油とぬるま湯を加え混ぜる。
- ③ まとまってきたら丸めてラップをして10分室温でやすませる。
- ④ 板に打ち粉をして生地をのせ麺棒で20cmの円型に伸ばす。
- ⑤ フライパンにバターをひきクロアワビ茸を醤油で炒める。
- ⑥ 生地にはクロアワビ茸とのり、マヨネーズをかけてオープン(170℃)で5分焼く。
- ⑦ 焼きあがったら皿に盛り人数分にカットして完成。

4. クロアワビ茸のアヒージョ

材料 (1人分)



材料	分量	材料	分量
クロアワビ茸	50g	オリーブオイル	大さじ1
マッシュルーム	50g	塩	2g
まいたけ	90g		
にんにく	四片		

作り方

- ① きのこ類を全て食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき鷹の爪、にんにくを炒める。
- ③ きのこを入れ、きのこ全体にオイルがまわったら塩を加える。
- ④ 皿に盛りつけ鷹の爪の輪切りを上少量のせて完成。