

しいたけとそうめんのチャンプルー



材料（1人分）

しいたけ	3枚	塩	小さじ1/2
そうめん	50g	黒こしょう	少々
卵	1個	醤油	1g

作り方

- ① しいたけはスライスし、卵は溶いておく。
- ② フライパンに少量の油をしき、卵を粗い炒り卵にして皿にとる。そのフライパンでしいたけもサッと炒めておく。
- ③ そうめんを普通のゆで時間の半分程度にしてゆでる。
- ④ フライパンに油を少々しいて、③と②を合わせサッと炒めて、塩・こしょうをする。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ビタミンD (μ g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
275	13.1	6.9	1.7	2.4	4.0

しいたけととりひき肉の蒸し物



材料（1人分）

しいたけ	2枚	長ねぎ	10g	B	出し汁	100cc
鶏ひき肉	30g	しょうが	2g		みりん	小さじ1
卵	10g	A	味噌		小さじ1/3	薄口しょうゆ
酒	小さじ1		砂糖	小さじ1/2	水溶きかたくり粉	
かたくり粉	小さじ1/3					小さじ1

作り方

- ① ひき肉に酒とAを加え、すり鉢で良くする。
- ② しいたけのいしづきと軸をとり、軸はみじん切りとする。
- ③ 青ねぎ、しょうがはみじん切りとし、②の軸と一緒に①に加え、よく練る。
- ④ かさの裏に片栗粉を薄くつけ、③をこんもりとのせる。
- ⑤ 蒸すか電子レンジ500Wで2分（2個当たり）を目安に肉に火を入れる。
- ⑥ Bを沸かし、水溶きかたくり粉でとろみをつけうすくずあんを作り、盛り付けた⑤にかける。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ビタミンD (μ g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
134	8.5	5.7	0.8	1.0	1.3

しいたけのミニグラタン



材料（1人分）

しいたけ	20g	小麦粉	1.5g
鳥ひき肉	12.5g	牛乳	12.5g
たまねぎ	7.5g	食塩	0.9g
有塩バター	2.5g	こしょう	0.04g
		小麦粉	2g

作り方

- ① たまねぎはみじん切りにし、バターで炒め、ミンチも加え炒めます。
- ② 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、塩・こしょうで調味します。
- ③ しいたけの内側に薄力粉を薄くつけて②を分け入れ、オーブンで焼きます。（230℃に余熱し約5分）

* 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)
68	4.0	3.6	4.9	18	0.3
ビタミンA (μ 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)
23	0.04	0.09	3	0.9	0.9

彩り野菜のごま和え



材料（1人分）

しいたけ	5g	醤油	4g
大根	25g	だし汁	8cc
にんじん	13g	砂糖	4g
いりごま	6g		

作り方

- ① しいたけをみじん切りにする。
- ② 大根、にんじんは4～5cmの長さのせん切りにする。それに塩大さじ1/2をふりしんなりするまで10分間ほどおく。
- ③ 調味料を混ぜておく。
- ④ ②の野菜をざるにあけ、さっと塩を洗い流す。かるく水気を絞りしいたけとともに③と和え器に盛ってごまをふる。

* 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)
66	1.9	3.3	8.4	83	0.8
ビタミンA (μ 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)
88	0.06	0.04	4	1.8	0.6

油揚げのきのこあんかけ



材料（1人分）

油揚げ	1枚	油	適量	みりん	小さじ1
じゃがいも	中2/3個	◇甘酢◇		片栗粉	適量（水で溶く）
しいたけ	2枚	しいたけ	3枚	◇薬味◇	
にんじん	6g	酢	大さじ1	しょうが	6g
塩	少々	砂糖	大さじ1	にんにく	3g
こしょう	少々	醤油	大さじ1		

作り方

- ① 油揚げは油抜きをし、半分に切る。切った油揚げは裏返しにしておく。
- ② じゃがいもは一口大に切り、柔らかくなるまで茹で、冷めないうちにマッシャーなどでつぶしておく。
- ③ しいたけ・にんじんは、あらみじんにしてさっと茹でる。
- ④ ②のじゃがいもに③を加え、混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を整える。
- ⑤ 油揚げに④をつめ、口をつま楊枝でとめる。
- ⑥ 甘酢の材料のしいたけは千切りにし、茹でる。
- ⑦ 薬味の材料はすべてみじん切りにする。甘酢の材料はすべて混ぜ合わせておく。
- ⑧ 鍋に⑦で混ぜ合わせた甘酢の材料と、みじん切りにした薬味を入れ、煮立たせる。煮立ったら、水で溶いた片栗粉を少しずつ流しいれ、適度なとろみをつける。
- ⑨ フライパンに油を熱し、⑤を少し焦げ目がつくくらいまで焼く。
- ⑩ ⑨を盛り付け、⑧のあんをかける。

* 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)
340	10.4	20.3	30.3	102	2.0
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)
41	0.17	0.21	26	4.2	2.7

油揚げの煮物



材料（1人分）

油揚げ	1枚	にんじん	6g	みりん	小さじ1
じゃがいも	中2/3個	塩	少々	砂糖	小さじ1強
しいたけ	2個	こしょう	少々	醤油	大さじ1
				水	150cc

作り方

- ① 油揚げは油抜きをし、半分に切る。切った油揚げは裏返しにしておく。
- ② じゃがいもは一口大に切り、柔らかくなるまで茹で、冷めないうちにマッシャーなどでつぶしておく。
- ③ しいたけ・にんじんは、あらみじんにしてさっと茹でる。
- ④ ②のじゃがいもに③を加え、混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を整える。
- ⑤ 油揚げに④をつめ、口をつま楊枝でとめる。
- ⑥ 鍋に、みりん・砂糖・醤油・水を混ぜ合わせ一煮立ちさせる。
- ⑦ ⑤の油揚げを⑥に入れ、煮汁が少し残る程度まで煮る。

* 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)
206	9.2	10.2	20.7	100	1.9
ビタミンA (μ 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)
41	0.13	0.15	23	2.8	2.7

きのこのオムレツ



材料（1人分）

しいたけ	2個	卵	2個
エリンギ	1本	ケチャップ	適量
バター	20g	塩	適量
牛乳	100cc	こしょう	適量
ナチュラルチーズ	30g		

作り方

- ① しいたけ、エリンギを粗みじんに切る。半量のバターで炒めて一度取り出す。
- ② ボールに卵、牛乳、ナチュラルチーズを入れて、①の材料もボールに入れる。塩、こしょうをお好みで加える。
- ③ フライパンに残りのバターを入れて②を流し込み、箸でかき混ぜ、固まってきたら端に寄せる。
- ④ 崩れないように皿に盛り付けて、ケチャップをかけて出来上がり。

* 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)
493	24.7	38.4	11.9	356	2.2
ビタミンA (μ 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)
374	0.19	0.84	5	2.6	3.0

しいたけたっぷりのミート餃子



材料（1人分）

鶏ひき肉	10g	にんにく	0.5g	ケチャップ	小さじ1
しいたけ	1枚	油	小さじ1弱	塩	少々
たまねぎ	15g	水	10cc	こしょう	少々
にんじん	10g	赤ワイン	5cc	餃子の皮	2枚

作り方

- ①たまねぎ、にんじん、にんにくをみじん切りにし、しいたけは洗って、粗みじん切りに切っておく。
- ②鍋を強火で熱し、油を入れにんにくを炒め、香りが出たら鶏ひき肉を入れて炒め、しいたけ、にんじん、たまねぎを加えて炒める。
- ③水、赤ワインを加えアクを取りながら煮、ケチャップを入れ更にふたをして中火で15分ほど煮詰め、塩・こしょうで味を整え冷ます。
- ④餃子の皮に③を包み、180度くらいの油でさっと揚げる。

* 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)
86	4.1	2.1	11.5	10	0.2
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)
75	0.04	0.05	4	1.4	1.2

しいたけの唐揚げ



材料（1人分）

しいたけ	2枚	ごま油	大さじ1弱
小麦粉	大さじ1弱	砂糖	小さじ1/3
めんつゆ	25cc	揚げ油	適量

作り方

- ① しいたけは石づきをとり、石づきは粗みじん切りにしておく。
- ② 小麦粉をビニールの袋に入れ、しいたけをその中に入れて小麦粉を絡める。
- ③ しいたけを油で揚げる。
- ④ めんつゆ、ごま油に、砂糖、茹でてみじん切りにした石づきを入れて混ぜ、③にかける。

* 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)
162	2.0	13.2	9.3	4	0.2
ビタミンA (μ 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)
0	0.04	0.07	3	1.3	0.8

しいたけとチーズのライスボール



材料（2 個分）

ご飯	110 g	こしょう	少々
チーズ	7 g	小麦粉	5 g
しいたけ	2 枚	卵	1 / 2 個
有塩バター	5 g	パン粉	4 g
塩	少々	揚げ油	適宜
		ケチャップ	適量

作り方

- ① しいたけは粗みじん切りにし、バターで炒め、塩こしょうで味付けしておく。
- ② ①とチーズをご飯に混ぜ、塩こしょうで味付けする。
- ③ ②を半分にし、形を丸く整える。この時崩れないように、しっかり握っておく。
- ④ ③を小麦粉→溶き卵→パン粉の順につけ、180℃くらいの油で揚げ焼きにする。
- ⑤ 揚がったライスボールを皿に盛りつけ、ケチャップをかける。

* 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)
413	10.4	17.9	50.9	69	1.1
ビタミン A (μ 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)
99	0.11	0.24	5	1.9	2.0

しいたけの生春巻き



材料（1人分）

ライスペーパー	大 2 枚	たれ	みりん	大 1/2	ゴマ油	小 1
しいたけ	2 枚		砂糖	大 1/2	きゅうり	30g
長ネギ	10g		醤油	大 1/2	レタス	10g
人参	10g		コチュジャン	小 1/2		
			おろしにんにく	2g		

作り方

- ① しいたけは粗みじん切り、長ネギは小口切り、人参は細切りにしておく。たれの材料はよく混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにゴマ油を入れ、しいたけを炒める。火が通ったら、人参、長ネギをも加え炒める。たれを加え、強火にしてからめるように炒める。冷ましておく。
- ③ ライスペーパーはぬるま湯で戻し、濡らして固く絞った布巾の上へのせ戻す。そのまま置いておくと柔らかくなりすぎて扱いづらいので間際に行く。
- ④ きゅうりは千切りにしておく。レタスは洗い水気をきっておく。
- ⑤ 戻したライスペーパーに、レタスを敷き、きゅうりと②をのせて、手前から巻き込む。半分に切り、皿に盛り付ける。

* 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)
173	3.2	4.3	31.4	24	0.6
ビタミンA (μ 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)
83	0.06	0.10	9	2.4	2.3

しいたけと小松菜のコチュジャン炒め



材料（1人分）

しいたけ	2枚	油	大さじ1
小松菜	50g	塩	少々
豚うす切	15g		
コチュジャン	大さじ1		

作り方

- ① しいたけの石づきを除き、薄切りにする。小松菜は5cmくらいの長さに切る。
- ② 豚肉は軽くゆで、細切りにする。
- ③ フライパンに油大さじ1を入れ、しいたけを加える。油が全体になじむようによく炒め、しいたけが色づいたらコチュジャンを入れる。
- ④ コチュジャンがしいたけによくなじんだら、②の豚肉を加える。
- ⑤ 小松菜を入れ、30秒位炒め、塩で味を整える。

* 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)
183	4.7	16.6	4.4	94	2.1
ビタミンA (μ 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)
1	0.18	0.20	24	3.0	1.9

しいたけ入り照り焼き豆腐ハンバーグ



材料（1人分）

しいたけ	30 g	塩	0.5 g	サラダ油	大さじ 1/2	<合わせ調味料>	
卵	25 g	片栗粉	小さじ 1 弱	レタス	1 枚	しょうゆ	大さじ 1/2
木綿豆腐	100 g	パン粉	大さじ 1			みりん	大さじ 1/2
玉ねぎ	25 g					酒	大さじ 1/2

作り方

- ① バットにペーパータオルを二重に敷き豆腐をのせる。上からも二重にしたペーパータオルをかぶせて押さえ、ペーパータオルを2～3度かえながら、充分に水きりする。
- ② しいたけと玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ ボウルにくずした①、溶き卵、塩を入れ、②に片栗粉をまぶしてから加える。よく練り混ぜ、さらにパン粉を加えて混ぜ、2等分にして形を整える。
- ④ フライパンに油をひき、③を焼く。両面に焼き色がついたら、合わせ調味料を加え、照りよく煮からめる。皿に盛り、レタスを添える。

* 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)
237	12.1	13.1	14.5	146	1.8
ビタミン A (μ 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)
41	0.14	0.22	6	2.2	1.9

しいたけと野菜のかき揚げ



材料（1人分）

冷凍しいたけ	80 g	ネギ	25 g	水	100 ml
玉ねぎ	80 g	小麦粉	60 g	マヨネーズ	15 g
にんじん	50 g	片栗粉	20 g		
えび	45 g	合わせて80 g		揚げ油	適量

作り方

- ① 冷凍しいたけは熱湯に浸し、解凍する。
- ② 玉ねぎ、にんじん、ネギ、えび、しいたけはそれぞれ切る。
- ③ 小麦粉と片栗粉を合わせ、②に振るう。
- ④ ③に水とマヨネーズを加え、油で揚げる。

* 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)
545	16.9	17.9	79.9	88	1.2
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)
383	1.7	0.25	0.23	7.6	0.6