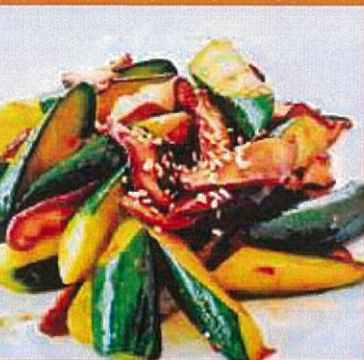




# しいたけ 超簡単レシピ

神々の国  
しいたけ



レンジを使って5分でできる!

# しいたけの ハムカレーマヨ詰め

所要時間  
5分

4人分

## 材料と分量

しいたけ	小7~8個
ハム	2枚
マヨネーズ	大さじ1.5
カレースライスパイ	ス小さじ1/2
めんつゆ	小さじ1/4
乾燥パセリ	少々

## 作り方

- しいたけは石づきを取り除き、めんつゆをナブキンに浸み込ませ、かさの部分に塗ります。
- ハムは細かく切り、マヨネーズ、カレースライスパイを混ぜてしいたけに詰めます。
- 600Wの電子レンジで1分50秒加熱し、お皿に移してから乾燥パセリをのせます。



カレーマヨとハムの組み合わせはお子さんでもパクパク食べられます。

# みんな大好き シーチキンマヨ。

所要時間  
3分

4人分

## 材料と分量

しいたけ	3個
シーチキン缶詰	30g
マヨネーズ	大さじ1
コーン	小さじ1
塩	少々
コショウ	少々
カレー粉	一つまみ
青のり	少々

## 作り方

- しいたけは石づきと軸をとります。
- シーチキン・マヨネーズ・塩・こしょう・コーンを混ぜます。
- しいたけに②をたっぷりのせカレー粉を上にも振ります。
- 耐熱皿にのせレンジで1分。飾りに青のりを振り出来上がりです。



冷めても美味しいお弁当のおかずにもぴったりレシピ

# 簡単!しいたけの佃煮ふりかけ

所要時間 5分 4人分



子どもの好きな味付けで、ごはんが  
たくさん食べられるようなレシピを  
考えました。

## 材料と分量

しいたけ…………… 2個  
 長ねぎ…………… 10センチ  
 いりごま…………… 大さじ1  
 かつおぶし…………… ひとつまみ  
 焼き肉のたれ…………… 大さじ1程度  
 スライスアーモンド (あれば) …… 大さじ1

## 作り方

- 1 しいたけ、長ねぎ、アーモンドをみじん切りにします。
- 2 深めの皿に①といりごま、かつおぶしを入れ混ぜます。
- 3 ②に焼き肉のたれを入れ混ぜます。
- 4 ラップをせずレンジで約3分。ごはんの上にたっぷりのお召し上がりください。

# しいたけの オイスター肉そぼろ丼

所要時間 5分 4人分



超簡単だけど、しいたけと  
オイスターソースの風味で  
本格中華の味わい。  
とてもレンジで5分で  
作ったとは思えない丼です。

## 材料と分量

しいたけ…………… 4枚      みりん…………… 大さじ2  
 長ねぎ…………… 20cm      おろししょうが…………… 大さじ1/2  
 豚ひき肉…………… 100g      粗挽きこしょう…………… 少々  
 オイスターソース…………… 大さじ2      万能ねぎ…………… 少々  
 酒…………… 大さじ2

## 作り方

- 1 しいたけ、ねぎを粗みじん切りにします。
- 2 耐熱皿に、しいたけ、ねぎ、豚ひき肉、オイスターソース、酒、みりん、おろししょうがを入れ、レンジで3分加熱します。
- 3 レンジから出し、粗挽きこしょうを振りよく混ぜます。
- 4 ごはん器具をのせ、万能ねぎをふりかけます。

# ピリ辛しいたげ味噌



所要時間

5分



4人分

## 材料と分量

しいたけ …… 100g	●豆板醤 …… 小さじ1
葱 …… 50g	●ごま油 …… 小さじ1
●みそ …… 大さじ1	●すりおろし生姜 …… 小さじ1/2
●甜麺醤 …… 大さじ1	●すりおろしんにんにく …… 小さじ1/2
●日本酒 …… 大さじ1	煎り胡麻 …… 小さじ1/2
●はちみつ …… 大さじ1	

## 作り方

- しいたけのかさは約5mmの角切り、軸は石づきを除き細かいみじん切りにします。葱は細かいみじん切りにします。
- 耐熱ボールに●印の調味料を入れて混ぜ合わせます。葱としいたけを加えてよく和えたらラップをして600Wレンジで約3分加熱します。
- ラップを外して煎り胡麻を加えて軽く混ぜて出来上がりです。出来立ても美味しいですが、半日ほどおいたほうが味が落ち着いてより美味しくなります。



しいたけの旨みいっぱい  
しいたけ味噌は  
ご飯のお供にピッタリです。  
レンジで簡単に作れるのも  
ポイントです。

テーマ

10分以内で調理できる!

# しいたけのコンビーフ焼き



所要時間

8分



4人分

## 材料と分量

しいたけ小 …… 7~8個
コンビーフ (缶詰) …… 55g
ホールコーン (缶詰) …… 大さじ5
マヨネーズ …… 大さじ2と1/2
ピザ用チーズ …… 大さじ4
乾燥パセリ …… 少々

## 作り方

- ボウルにコンビーフ、ホールコーン、マヨネーズを混ぜ合わせます。
- しいたけの石づきを取り除き、かさの上に①で混ぜ合わせた材料をのせます。一番上にピザ用チーズをのせます。
- オーブントースターで焼いてチーズが完全に溶けたら、お皿に移して乾燥パセリをのせ完成です。



簡単で美味しく栄養バランスの  
とれたしいたけ料理!

# カレー味のしいたけドッグ

所要時間 **10分** 4人分



ホットケーキミックスの生地に、しいたけを包んで揚げました。カレー風味のほのかに甘い衣としいたけがよく合い、また食べたくなる味です。

## 材料と分量

生しいたけ……………4個	揚げ油……………適量
薄力粉……………適量	ケチャップ……………適量
ホットケーキミックス ……100g	ブロッコリー……………適量
カレー粉……………小さじ1	(塩ゆで)……………適量
牛乳……………80cc	

## 作り方

- 生しいたけは石づきを切り落とし、薄力粉を薄くまぶす。
- ボウルにホットケーキミックス・カレー粉・牛乳を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ①を②にくぐらせ、150~160℃の揚げ油に入れる。ときどき返しながら、全体がきつね色になるまで揚げる。
- 油をよくきいたら、器に盛り、お好みでケチャップ・付け合わせのブロッコリーを添える。

# 生しいたけのピカタ

所要時間 **7分** 4人分



魚や肉をよくピカタにするので、しいたけを子供も食べやすいようにピカタにしました。

## 材料と分量

生しいたけ (直径約6cm)……………8枚	小麦粉……………大さじと1/2
ベーコン (細かく切ったもの) ……20g	サラダ油……………大さじ1
A 卵(溶きほぐす)……………1個	ケチャップ……………適量
粉チーズ……………大さじ1	塩・こしょう……………各少々

## 作り方

- 直径28cmのテフロン加工のフライパンを使っています
  - ベーコンは脂身の少ないものを選ぶ
  - 電子レンジは500Wを使用
- 電子レンジの受け皿にクッキングタオルを敷き、石づきを取った生しいたけを並べ2分加熱する。
  - ①をクッキングタオルで上から水分をとり、小麦粉を全体にまぶす。
  - ②をAを合わせた中にくぐらせ、サラダ油を熱したフライパンに入れ、卵汁は残らないようにスプーンで生しいたけにかけ、両面、衣が固まるまで焼く。
  - ケチャップを添える。色づけに乾燥パセリを振っても良い。

# サンマツシュパリパリピザ



所要時間  
🕒 10分

👤 4人分

## 材料と分量

生しいたけ……………8~10枚 味噌……………大さじ2  
油あげ(大判)………4枚 マヨネーズ……………大さじ1  
桜えび……………大さじ2 ピザ用チーズ……………適量  
しらす干し……………大さじ2

## 作り方

- 1 生しいたけは薄切り、油あげは三方を切り、ひろげます
- 2 味噌とマヨネーズを混ぜ合せ、ソースを作ります
- 3 ひろげた油あげに②のソースを塗り、薄切りにした生しいたけをすき間なく並べ桜えびとしらす干しをそれぞれ2枚ずつトッピングします
- 4 ③の上にピザ用チーズを散らし、熱したオーブントースターで焼き上げます

油あげのピザシートに、たっぷりしいたけを一面に敷いたすぐにも出来る一品です

## テーマ

夏野菜コラボ編 / 麺料理編

# しいたけの生春巻き



所要時間  
🕒 15分

👤 4人分

## 材料と分量

生春巻きの皮… 4枚   🍷 ナンプラー……………小さじ2  
生しいたけ…… 8個   🍷 味噌……………小さじ2  
胡瓜…………… 1本   🍷 砂糖……………小さじ4  
みょうが……… 2個   🍷 レモン汁……………小さじ2  
レタス…………… 2枚   🍷 赤唐辛子……………少々  
カニカマ……… 8個   🍷 ネギみじん切り… 大さじ2  
大葉…………… 8枚

## 作り方

- 1 しいたけは軸をとり、耐熱容器に入れラップをしてレンジで1分加熱する。粗熱をとっておく。
- 2 生春巻きは水で戻し、①とカニカマ、大葉をのせる。千切りにしたレタス、胡瓜、みょうがをのせて巻く。
- 3 ③印の調味料を合わせ、生春巻きに添える。

しいたけの食感が良く、あっさりした夏向けのレシピです。

# しいたけの夏野菜詰め 味噌マヨネーズ焼き

所要時間 10分 4人分



しいたけを丸のまま、むだなく使う!とても簡単!

## ワンポイント

- マヨネーズにみそをまぜることで香りがよく焼けマヨネーズの油分でしいたけもしっとり!
- 軸もむだなく使いましょう!

## 材料と分量

しいたけ (かざと軸に分ける)	A	マヨネーズ…大さじ1と1/2
……………8枚		みそ……………小さじ1
おくら……………2本		黒ゴマ……………小さじ1/2
コーン(冷)……………大さじ2		七味……………少々

## 作り方

- ① おくら・コーン・しいたけの軸はゆでる。(おくらは冷まし飾り8枚輪切り、残りは1/4スライス、しいたけの軸は1/2スライス)
- ② Aをよくまぜ、おくら、コーン、しいたけの軸を加え、よくあえる。(8等分)
- ③ しいたけに②の具をつめ、あたためたオーブントースターで5分位焼く。(上にこげめがつく位)
- ④ 皿に盛り、おくらの輪切りをのせる。

# しいたけと夏野菜の おろしポン酢

所要時間 15分 4人分



夏野菜のうまみをしいたけに吸わせて味付けはさっぱりポン酢だけ。フライパンひとつで簡単に作れます。よく冷やしたほうがさらにおいしい。

## 材料と分量

しいたけ… 8枚	大根おろし… 小さじ8
なす…………… 1本	きざみねぎ… 1本
きゅうり…… 1本	ごま油…………… 大さじ2
トマト……………	ポン酢…………… 大さじ1
大なら1個(ミニなら8個)	

## 作り方

- ① しいたけは石づきをとる。大きいときは内側に包丁で十字に隠し包丁を入れておく。
- ② なす、きゅうり、トマトは1cm角に切る。
- ③ フライパンにごま油をしいて②の野菜を炒めたら一度取り出す。
- ④ 同じフライパンに水1/2カップを加えて沸騰したらしいたけを加えてフタをし、水気がなくなるまで蒸し焼きにする。
- ⑤ しいたけを器に盛り、野菜、大根おろし、ねぎを乗せてポン酢を回しかける。

# しいたけポタージュで素麺を！

所要時間 15分 4人分



誰でも簡単に作れ、暑い夏でも、さっぱり食べられる素麺レシピを紹介します！

## 材料と分量

生しいたけ 4~6個  
A 玉ねぎ 80g  
豆乳 180ml  
めんつゆ 350ml  
※濃縮タイプの場合は水で希釈し350mlにしておく

素麺 8束  
しそ 4枚  
B しょうが 少々  
みょうが 1個  
白ごま 少々  
ミニトマト 4~8個

## 作り方

- きざんだAを火にかけて炒める。(盛りつけ用にしいたけを少しとっておく)
- ①の粗熱がとれたらミキサーにかけ、豆乳、めんつゆと合わせ冷やしておく。
- 素麺をゆで、水でしめたら一口ずつまとめる。
- ③に、細かくきざんだB・白ごま・ミニトマト・①でとっておいたしいたけを盛りつけ完成です。

# そばろしいたけの冷やし混ぜ麺

所要時間 15分 4人分



たっぷりのしいたけと挽き肉を使ったそばろに中華麺を合わせた、冷たい混ぜ麺です。子供から大人まで楽しめる味です。

## 材料と分量

生しいたけ 200g  
豚挽き肉 150g  
C ガーリックパウダー 小さじ1  
A 塩 小さじ1/2  
冷やし中華麺 4玉

しょうゆ 大さじ1  
ごま油 大さじ1  
B オイスターソース 大さじ1  
米酢 大さじ1杯半  
鶏がらスープの素 小さじ2  
小ネギ(小口切り) 大さじ3  
白煎りゴマ 大さじ2  
温泉卵 4個

## 作り方

- しいたけは5mm角位に切る。(石づきを取った軸も)
- フライパンにごま油(分量外)少々をひき、豚挽き肉を炒める。肉の色が変わったらしいたけを加えさらに炒め、全体に火が通ったらAで味付けし、火を止める。
- 中華麺を表示通りにゆで、流水でもみ洗ひする。ボウルに調味料Bを入れ混ぜ合わせ、その中に水を切った中華麺を入れてよくからめる。
- 器に③の麺を盛り付け、その上に②を重ね、上に温泉卵をのせる。最後に小ネギと白煎りゴマを散らす。



# 超簡単！生しいたけの 丸ごと南蛮漬け

存在感抜群編



所要時間  
15分



4人分



簡単にできて存在感抜群の一品です！  
生しいたけを揚げることにより  
肉厚でジュシーなしいたけを  
楽しめます♪彩りが綺麗なので来客レシピ  
にもぴったりですよ！

## 材料と分量

- 生しいたけ…………… 16個
- 塩こしょう…………… 少々
- 片栗粉…………… 適量
- 酢…………… 100cc
- 砂糖…………… 大さじ5
- 醤油…………… 大さじ3
- 水…………… 大さじ3
- 玉ねぎ…………… 1/2個
- にんじん…………… 1/3本

## 作り方

- ① ●の材料を全てボウルに入れ混ぜ合わせる。
- ② 生しいたけに塩こしょうを振り、片栗粉と生しいたけをポリ袋に入れて生しいたけ全体に片栗粉がつくよう振る。
- ③ 180度に熱した油に②を入れて揚げ、そのまま出し④に漬ける。お皿に盛ったら完成！

# しいたけと玉ねぎの グラタンスープ

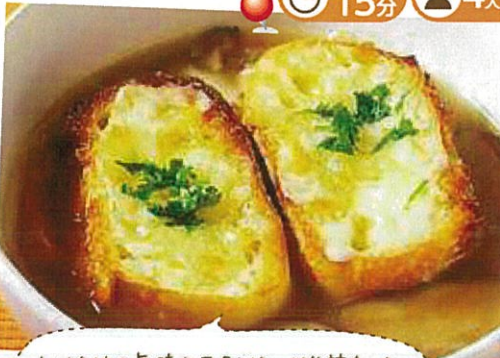
スープ料理編



所要時間  
15分



4人分



しいたけの旨味とコクがたっぷり詰まった、  
身体がほっこり温まるスープです。

## 材料と分量

- 生しいたけ…………… 100g
- 玉ねぎ(薄切り) …… 150g
- バター…………… 大さじ1
- にんにく(みじん切り) …… 1片
- 小麦粉…………… 小さじ1
- 白ワイン…………… 大さじ2
- 水…………… 500ml
- 鶏がらスープの素 …… 大さじ1杯半
- 塩…………… 小さじ1/4
- バゲット…………… 8枚(1cm厚)
- シュレッドチーズ …… 100g
- パセリ(みじん切り) …… 少々

## 作り方

- ① 生しいたけを薄切りにする。(軸も) 耐熱皿にキッチンペーパーを敷き、その上に薄切りした生しいたけと玉ねぎを広げる。ふんわりとラップをかけ600Wの電子レンジで4分加熱する。
- ② フライパンにバターを入れ中火にかけ、バターが溶けたら①のしいたけ、玉ねぎ、にんにくを加え火を強火にする。玉ねぎが茶色に色付くまで炒めたら(3～5分)小麦粉を加えて混ぜ合わせ、白ワインを加える。次に水、鶏がらスープの素、塩、を入れ沸騰したら火を止める。
- ③ バゲットの上にシュレッドチーズを乗せ、チーズが溶けるまでオーブントースターで焼く。②のスープの上にバゲットを浮かべ、上からパセリを散らす。

# 香ばししいたけの揚げボール

所要時間 15分 4人分



しいたけを揚げるだけでもおいしいですが、しいたけがそのままだと苦手で食べられない主人の為に考えました。おつまみ・おかずおいしいです。

## 材料と分量

- しいたけ …… 8個
- はんぺん …… 2枚
- 桜えび …… 大さじ2
- すりおろし生姜 …… 少々
- 片栗粉 …… 少々
- 塩昆布 …… 大さじ1
- 卵 …… 1
- 歌舞伎揚げせんべい …… 4枚
- サラダ油 …… 適量
- ごま油 …… 適量

## 作り方

下ごしらえ

・しいたけ、はんぺん、歌舞伎揚げせんべいをフードプロセッサーで細かくする（無い場合は包丁等で砕く）

- 1 ●の材料を混ぜ合わせお好みの大きさに丸めせんべいを衣として表面につけてサラダ油、ごま油を敷いたフライパンで表面を焼く又は揚げる。

# 生しいたけと じゃが芋のガレット

所要時間 15分 4人分



薄切りしいたけたっぷりじゃが芋少なめのガレットです。シンプルな味付けに、しいたけの美味しさが際立ちます。つなぎのじゃが芋の食感との違いもしいたけの食感のよさを引き立ててくれます。あっというまに作れて、あっというまにお皿が空っぽになる人気の一品です！

## 材料と分量

- 生しいたけ …… 10枚
- じゃが芋（メークイン） …… 1個
- にんにく …… 1かけ
- オリーブ油 …… 大さじ2
- 片栗粉 …… 約大さじ1
- 塩・こしょう …… 適宜

## 作り方

- 1 生しいたけは薄切りにする。
- 2 じゃが芋は薄切りにし、1と混ぜて塩こしょう、片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンにオリーブ油、にんにくみじん切を入れて火にかける。香りが立つと、2を丸く薄く流して両面こんがり焼く。  
※）オリーブ油、片栗粉の量は、お好みやじゃが芋のでんぷん質により加減。

# しいたけとオニ卵スープ

所要時間 10分 4人分



あっさりとしたコンソメ味は、しいたけと好相性。  
脇役のオニオンと卵でやさしい味わい。  
食欲のわかない時にいかがですか？

## 材料と分量

しいたけ……………8枚   バター……………少々  
玉ねぎ……………1個   塩・コショウ……………少々  
卵……………2個   水……………600cc  
固形キューブコンソメ…2個

## 作り方

- 1 しいたけを薄切りにする。軸はうすい輪切りにする。
- 2 玉ねぎをくし形の薄切りにする。
- 3 ②をバターで炒める。鍋に入れる。
- 4 鍋に分量の水を入れる。沸かす。
- 5 鍋に①を入れる。
- 6 煮立ったらコンソメを入れて溶かす。
- 7 溶きほぐした卵を入れてかきまぜる。
- 8 塩コショウで味を整えて完成。

# しいたけともずくの酢辣湯

所要時間 5分 4人分



もずく酢を使うことで調味の手間を省いた超簡単レシピ。  
しいたけの旨味と香りがスープに  
溶け込んでいます。

## 材料と分量

しいたけ……………2個  
鶏がらスープの素……………小さじ2  
もずく酢……………2パック(150g程度)  
卵……………1個  
水……………400cc

## 作り方

- 1 水400ccを沸かし、鶏がらスープの素を溶かす。
- 2 薄切りにしたしいたけを入れ、1~2分煮る。
- 3 もずく酢を入れる。
- 4 再度沸騰したら溶き卵をまわし入れる。
- 5 卵にふわっと火が通ったらできあがり。

# しいたけの姿煮 ～ふかびれ風～

所要時間  
15分

2人分



贅沢気分に浸る一品

## 材料と分量

直径6～7cmのしいたけ……6枚  
春雨（水戻し不要のもの）……30g  
ごま油……大さじ1  
★水……300cc  
★しょうゆ……大さじ1  
★オイスターソース……小さじ2  
★砂糖……小さじ2

★鶏ガラスープの素……小さじ2  
★ごしょう……少々  
（片栗粉……大さじ1）  
（水……大さじ2）  
（青ネギ……適量）

## 作り方

- 1 ★印の調味料を合わせておく。水溶性片栗粉を合わせておく。青ネギは斜めの細切りにして水にさらしておく。しいたけは軸を切る。
- 2 熱したフライパンにごま油をしいたけの両面をこんがり焼く。
- 3 ★印の調味料と春雨を加えて、弱めの中火で3分煮る。
- 4 水溶性片栗粉を加減しながら加え、好みのトロミをつける。
- 5 器に3枚ずつ盛り付けて、水気を切った青ネギをトッピングする。

# 肉巻きしいたけの酢豚風

所要時間  
15分

2人分



ジューシーなしいたけを巻き込むことで、薄切り肉でも満足感のあるヘルシー酢豚♪塊肉と違って火の通りが早く、フライパン1つで手軽に作れるのも魅力です。

## 材料と分量

生しいたけ……6個  
豚バラスライス……6枚  
玉ねぎ……1/2個  
にんじん……1/2本  
ピーマン……1個  
塩コショウ……少々

【タレ】  
ケチャップ……大さじ1  
上白糖……大さじ1  
酢……大さじ1  
しょうゆ……小さじ1  
片栗粉……小さじ1  
水……大さじ3

## 作り方

- 1 生しいたけは半分切る。豚バラ肉は長さを半分切って塩コショウし、しいたけを1切れずつ巻く。
- 2 野菜は小さ目の乱切りにする。
- 3 フライパンを熱して油（分量外）を敷き、①の巻き終わりを下にして並べる。転がしながら全面がカリッとすまで焼いたら一度取り出す。
- 4 同じフライパンに②の野菜を入れて炒め、玉ねぎが半透明になったら★をすべて混ぜたタレを加える。
- 5 ③の肉巻きしいたけを戻し入れ、全体にタレを絡めたら出来上がり♪

# しいたけだんごの 甘酢あんかけ

所要時間 25分 4人分



肉厚のおいしいしいたけに、ひと工夫加えました。しいたけのおいしさが際立つ一品です。

## 材料と分量

しいたけ	8個 (270g)	【甘酢あんかけたれ】	
むきえび	150g	水	200cc
鶏ミンチ	100g	酢	50cc
ネギ	5cm位	しょうゆ	50cc
しょうが	1かけら	塩	少々
酒	小さじ1	砂糖	大さじ3
塩	少々	片栗粉	小さじ1
片栗粉	小さじ1	天ぷら粉	80g
		冷水	130cc

## 作り方

- ① むきえびをみじん切りにし、鶏ミンチを混ぜ合わせ、よく手でもむ。
- ② ①にしょうがをすりおろしたもの、塩・こしょう、酒、しょうゆ、ネギのみじん切り、片栗粉を入れ混ぜ合わせる。
- ③ 全体をよく混ぜ合わせる。
- ④ しいたけの軸を包丁で切り落とし、しいたけをふきんで拭く。
- ⑤ 軸を取ったしいたけの内側に片栗粉を少々まぶし、②を適量ずつ詰めていく。
- ⑥ 天ぷら粉をしいたけ全体にうすくまぶし、しいたけに衣をつけて、160℃で両面揚げる。
- ⑦ 甘酢あんかけたれ・②水と酢、しょうゆ、塩、砂糖を入れ、温めて煮沸させる。
- ⑧ ②に水溶き片栗粉を入れる。
- ⑨ たっぷりと甘酢あんかけをかけていただきます。

# 椎茸のビックシュウマイ

所要時間 25分 3人分



椎茸を生かした見た目のインパクトもある大きめのシュウマイです。しいたけの軸も刻んで利用！満足感ある家庭の味なシュウマイです。

## 材料と分量

しいたけ	6枚	醤油、砂糖、ごま油
豚ひき肉	250g	…………… 各大さじ1/2
みじん玉ねぎ	120g	白コショウ… 少々
片栗粉	大さじ①	

## 作り方

- ① しいたけは軸を取り、しいたけの軸・玉ねぎはみじん切りにする。シュウマイの皮は細切りする。
- ② 玉ねぎはレンジ600Wに2分程度かけて冷ましておく。
- ③ ボウルにひき肉・しいたけの軸・②・①調味料片栗粉を入れて混ぜてこねて6等分にする。
- ④ しいたけの裏面に片栗粉を軽くまぶす。
- ⑤ しいたけに肉だねを入れてしっかり丸く形成する。
- ⑥ シュウマイの皮を④に張り付ける。
- ⑦ 蒸し器に水を張り沸騰させ、レタスなどの葉を置き、⑥のシュウマイを乗せて強火で12分程度蓋をして強火で蒸す。
- ⑧ 出来上がりに真ん中からしを落とす。

# ヘルシー油淋鶏風

所要時間 20分 2人分



油淋鶏といえは油っぽくて高カロリーですが、しいたけのプリプリした食感を加えることで、ボリュームが増し、お弁当のおかずにも最適です。

## 材料と分量

ささみ……………4本	【油淋鶏ソース】
生椎茸……………大きいサイズ2枚	しょうゆ……………大さじ1
塩……………少々	砂糖……………大さじ1
ピーマン……………1/2玉	酢大さじ……………1/3
酒……………少々	水……………小さじ1
片栗粉……………適量	(にんにくチューブ、きざみネギ、白ゴマ) お好みで適量

## 作り方

- ① ささみは筋を取り、薄く開いておく。塩・酒で下味をつける。
- ② 生椎茸・ピーマンをささみの大きさに合わせ、縦長に切る。
- ③ 片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ 油淋鶏ソースの調味料を混ぜ合わせ、電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。揚がった③に④をかけて完成。

## テーマ

10分程度でできるお手軽簡単レシピ

# しいたけの唐揚げ

所要時間 10分 2人分



お酒のおつまみやお弁当のおかずにも美味しい!!

## 材料と分量

しいたけ……………6枚
おろしニンニク……………小さじ1
醤油……………大さじ1
酒……………小さじ1.5
黒こしょう……………少々
片栗粉……………30g

## 作り方

- ① ビニール袋等に、しいたけと調味料を入れ、中の空気を出来るだけ抜いて口を縛り、5～7分ほどおく。
- ② ①のしいたけに片栗粉を2回に分けてまぶし、油でカラッと揚げて出来あがり。

# 焼き椎茸の麺つゆ簡単マリネ

所要時間 5分 2人分



焼いて香りを出したしいたけを  
麺つゆと野菜でマリネ。  
とても簡単でうまい!

## 材料と分量

しいたけ …… 6個  
しいたけの軸 …… (ほぐして裂く)  
玉ねぎ …… 40g (せん切り)  
人参 …… 10g (せん切り)  
ピーマン …… 1/2 (せん切り)  
マリネ液 …… 3倍濃縮麺つゆ 大さじ2、酢 大さじ2  
水 大さじ4、砂糖 小さじ1  
わさび …… 少々

## 作り方

- 1 マリネ液で、玉ねぎ、人参、ピーマン、しいたけの軸をさっと煮て、わさびを加えて冷ます。
- 2 フライパンにクッキングホイルを敷いて、しいたけを焼く。
- 3 ②のしいたけに①をかけて漬け込み、器に盛って冷蔵庫で冷ます。  
※冷蔵庫で冷やす時間は含みません

# 椎茸とベーコンのナッツ炒め

所要時間 8分 4人分



とりあえずの前菜やお酒のおつまみ。  
さざっと作れておしゅれて美味しい一品です。  
ごはんにもパンにも合います!

## 材料と分量

しいたけ …… 10~15個  
ベーコン …… (ブロック100g程度)  
お好みの無塩の素焼きナッツ適量  
タレ …… (アーモンド、カシューナッツ、クルミなど)  
黒こしょう …… (醤油 大さじ1、バルサミコ酢 大さじ1)  
オリーブオイル …… 少々

## 作り方

- 1 しいたけを4等分に切り、ベーコンも食べやすい大きさにカット。
- 2 フライパンに油を入れずにしいたけを乾煎りする。
- 3 しいたけのいい香りがしてきたら、ナッツを入れてさらに乾煎りする。
- 4 しいたけに少し焦げ目が付いたらベーコンを入れ、火が通るまで炒める。
- 5 火が通ったら、タレを鍋筋から入れる。
- 6 フライパンを振ってタレを全体に絡め、水気が無くなったら火を止める。
- 7 お皿に盛った後、オリーブオイルを一回しかけ、お好みで黒こしょうを少々。



JAしまね出雲しいたけ部会

©全国サンマッシュ生産協議会