

# しいたけクッキング レシピ集



山梨学院短期大学 食物栄養科 樋口ゼミ

## ○ きのこのリゾット 材料（1人分）

こめ	50 g	固形コンソメ	1 g
しめじ	15 g	有塩バター	1 g
しいたけ	30 g	食塩	1 g
えのきた	20 g	こしょう	0.03 g
きくらげ	0.5 g	あさつき	3 g



## 作り方

- ① しめじは石づきをとり、小房に分ける。生しいたけも石づきをとり、せん切りにする。  
えのきたは根を切りほぐし、半分に切る。きくらげは戻して、適当な大きさに切る。
- ② 鍋にスープと①を入れ、火にかけて、少し煮る。
- ③ ②にご飯を加え、一煮し、バターを加えて、塩、こしょうで味を調べ、最後に小口切りしたねぎを散らす。

## \* 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(μg)	食物繊維(g)	食塩(g)
202	5.0	1.6	3.2	3.0	1.4

## ○ しいたけのミニグラタン

材料（1人分）

しいたけ	2枚	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、ミンチも加え炒める。
- 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・こしょうで調味する。
- ③ しいたけの内側に薄力粉を薄くつけて②を分け入れ、オーブンで焼く。（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)	ビタミンD(μg)	食物繊維(g)	食塩(g)
68	4.0	3.6	0.4	0.9	0.9

## ○ 彩り野菜のごま和え

材料（1人分）

しいたけ	1枚	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)	ビタミンD(μg)	食物繊維(g)	食塩(g)
66	1.9	3.3	0.2	1.8	0.6

## ○ きのこのオムレツ

### 材料（1人分）

しいたけ	2枚	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。切ったらバター（10g）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 フライパンにバターを入れて②を流し込み、箸でかき混ぜる。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)	ビタミンD(μg)	食物繊維(g)	食塩(g)
547	28	41.4	3.5	2.4	2.2

## ○ 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、しいたけのかさをその中に入れて小麦粉を絡める。
- ③ しいたけのかさを油で揚げる。みじん切りにした石づきは茹で、揚げ終わったしいたけの上にかける。
- ④ めんつゆ、ごま油に、砂糖を入れて混ぜ、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)	ビタミンD(μg)	食物繊維(g)	食塩(g)
186	1.8	15.2	0.4	0.9	0.8

## ○ しいたけ入りミート餃子

### 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、粗みじん切りにしておく。
- ②鍋を熱し（強火）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、赤ワインを加え灰汁を取りながら煮、ケチャップを入れ更に煮る。
- ⑤ 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。
- ⑥ 餃子の皮に⑤を包み、180度くらいの油で揚げ焼きにする。



### \* 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(μg)	食物繊維(g)	食塩(g)
102	3.9	4.2	0.2	1.3	0.7

## ○ しいたけとチーズのライスボール

### 材料（2個分）

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



### 作り方

- ①きのこ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。
- ②①で炒めたきのこをチーズをご飯に混ぜ、塩こしょうで味付けする。
- ③②の半分にし、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。
- ④③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揚げ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)	ビタミンD(μg)	食物繊維(g)	食塩(g)
393	11.2	15.1	1.0	1.3	1.1

## ○ きのこのポタージュスープ

### 材料（1人分）

しいたけ	2個	有塩バター	大さじ1/2	こしょう	少々
エリンギ	1/2本 (20g)	水	50cc	細ねぎ	0.5g
玉ねぎ	30g	コンソメ	1/4		
じゃがいも	中1個	牛乳	75cc		

### 作り方

- ①しいたけは石突を取り軸ごと縦5mm幅に切る。エリンギは薄切りにする。
- ②玉ねぎは薄切りにする。
- ③じゃがいもは皮をむいて4等分にし、さらに8mmほどの厚さのいちよう切りにして水に10分ほどさらして水気を拭く。
- ④鍋にバターを溶かして②と①をいため、しんなりしたら③も加えてさらに炒める。
- ④水とコンソメを入れて煮立ってきたら、火を弱めてアクをとり、ふたをして10分ほど、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- ⑤④のあら熱が取れたら、フードプロセッサーまたはミキサーに入れてピューレ状にし、鍋に戻し入れて牛乳を加えて混ぜ、塩・こしょうで調味する。
- ⑥器に盛り、小口切りにした細ねぎをのせる。



### \* 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(μg)	食物繊維(g)	食塩(g)
234	6.5	8.3	1.0	4.1	1.0

## ○ 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
豚うす切り	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豚肉を軽くゆで、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。
- ⑤コチュジャンがしいたけによくなじんだら、③の豚肉を加える。
- ⑥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)	ビタミンD(μg)	食物繊維(g)	食塩(g)
165	5.1	13.2	0.4	1.7	1.8

## ○ 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

- 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。
- 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。
- 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に乗せる。
- きゅうりは千切りにしておく。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)	ビタミンD(μg)	食物繊維(g)	食塩(g)
173	3.2	4.3	0.4	2.4	2.3

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

### 作り方

- ⑤ バットにペーパータオルを二重に敷き豆腐をつぶしながら押しつける。上からもペーパータオルを二重にかぶせて押さえ、かぶせたペーパータオルを2~3度変えながら、十分に水きりする。しいたけと玉ねぎはみじん切りにする。
- ⑥ ボウルに①、溶き卵、塩を入れ、玉ねぎ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。
- ⑦ フライパンに油をひき、②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)	ビタミンD(μg)	食物繊維(g)	食塩(g)
237	12.1	13.1	1.7	2.2	1.9

○ 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、②に加え、混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を整える。油揚げにつめ、口をつま楊枝でとめる。
- ④ 甘酢あんの材料のしいたけは線切りにし、茹でる。甘酢あんの材料はすべて混ぜ合わせておく。薬味の材料はすべてみじん切りにする。
- ⑤ 鍋に④の材料を入れ、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、薬味甘酢あんを作る。
- ⑥ フライパンに油を熱し、③を少し焦げ目がつくくらいまで焼く。
- ⑦ ⑥を盛り付け、⑤の薬味甘酢あんをかける。



\* 1人分の栄養価 \*

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	ビタミンD(μg)	食物繊維(g)	食塩(g)
340	10.4	20.3	0.4	4.2	2.7

○ しいたけ入り油揚げの煮物(バリエーション)

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 「油揚げのきのこあんかけ」の③まで同様に作る。
- ② 鍋に、みりん・砂糖・醤油・水を混ぜ合わせ一煮立ちさせる。
- ③ ①の油揚げを入れ、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)	ビタミンD(μg)	食物繊維(g)	食塩(g)
206	9.2	10.2	0.4	2.8	2.7

## ○ しいたけたっぷり沢煮椀

材料（1人分）

しいたけ	2枚	ゆでたけのこ	10g
豚ばら肉	20g	酒	小さじ1
長ねぎ	10g	塩	1g
にんじん	10g	黒こしょう	0.05g
大根	10g	しょうゆ	小さじ1/4



### 作り方

- ① しいたけなどの野菜、豚肉は同じ長さのせん切りにする。
- ② 鍋に水を入れて①の材料を入れて火にかける。  
途中アクを取りながら煮て、酒、塩で調味する。おろす間にしょうゆを加える。
- ③ お椀に盛り付けたら、黒こしょうをふる。

### \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	ビタミンD(μg)	食物繊維(g)	食塩(g)
99	4.2	7.0	0.5	1.6	1.2

## ○ 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(μg)	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	100 cc	
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	小さじ1/2
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(μg)	食物繊維(g)	食塩(g)
134	8.5	5.7	0.8	1.0	1.3

## ○ 和風スープカレー

材料（1人分）

しいたけ	2枚	ゆでたけのこ	10g
えび	20g	カレールー	
玉ねぎ	10g	和風だし	1g
にんじん	10g	酒	大さじ1
里芋	10g	しょうゆ	小さじ1/4



### 作り方

- ① しいたけなどの野菜、えびは同じ大きさに切る。
- ② 鍋に油を熱し、①のえび以外の野菜を入れて炒める。酒を加えアルコール分をとばしてから水を加える。少ししたら、和風だしも加える。
- ③ 人参や里芋に火が通ったら、ルーを加える。煮込んで、最後にしょうゆを加える。

\* 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(μg)	食物繊維(g)	食塩(g)
141	6.6	5.3	0.4	1.7	2.3

## ○しいたけビスケット

材料 20個分

地粉	200g	たまねぎ	1/2個	
A	ベーキングパウダー	小さじ1.5	しいたけ	6枚
	砂糖	大さじ2	油	小さじ1
	粉チーズ	大さじ1	牛乳	大さじ3~4
	塩・こしょう	少々	卵	1/2個
バター	50g	ツヤ出し用卵	大さじ3	



### 作り方

- ① たまねぎ、しいたけはせん切りにして、弱火で10分ほど炒め、冷ましておく。
- ② ボールに粉とAを入れ、冷やしておいたバターを小さく切って入れ、指先でこすり合わせるようにして、サラサラの状態にする。
- ③ 中央をくぼませて、牛乳、溶き卵を入れ、周りから粉をなじませ、練らないようにさっくりと混ぜながら①も加え、耳たぶ位の硬さにする。ひとまとめにしてラップに包み冷蔵庫でねかす。
- ④ 打ち粉をした台に③の生地をのせ、打ち粉をしてかるくこねたら、めん棒でのばしていく。1cm位の厚さにのばしたらナイフで5cm角または10cm長さの棒状に切り分ける。
- ⑤ 天板にオープンシートをしき、間隔をあけて④をのせる。表面にツヤ出し用溶き卵をぬって160℃のオーブンで約20分焼く。

## ○きのこのキッシュ

材料 18cmタルト型1個分

冷凍パイシート	2枚	卵	1個	たまねぎ	50g	ベーコン	50g
溶けるチーズ	70g	塩	少々	しいたけ	8枚	油	小さじ1
生クリーム	50cc	こしょう	//	エリンギ	1本		
牛乳	50cc	ナツメグ	//	まいたけ	30g		

### 作り方

- ① 冷凍パイシートに打ち粉をして生地を3~4mm位に伸ばして麺棒に巻き付けてタルト型にしき、タルト型より一回り大きめに切り取る。底をしっかりと敷き詰めふちからはみ出た部分は、ナイフなどで切り取る。底の部分にフォークで穴をあける。もう一度冷蔵庫で冷やしておく。
- ② ①に重石をして、180℃のオーブンで10分焼き、重石をはずして5~6分ほど空焼きする。
- ③ ベーコンは幅1cmに切り、油は使わずにフライパンで焼く。そのフライパンに油を足して、きのこを炒め、冷ましておく。
- ④ ボールにといた卵と生クリーム、牛乳、こしょう、ナツメグを入れソースを作る。
- ⑤ ②のパイケースにとチーズを入れ、④を流し込む。180℃に熱したオーブンで20~30分ほど焼く。

