

## JA越智今治女性部乃万支部「しいたけ」レシピ

### ☆しいたけと鶏肉のホイル焼き☆（2人分）

しいたけ	2個	サラダ油	適量
鶏むね肉（一口大）	4個	酒	適量
人参	4枚	塩	少々
三葉	4本		
レモン（くし切り）	2個		



①しいたけは軸を取る。人参はゆでて、型抜きする。三つ葉もゆでて、結んでおく。

②鶏むね肉（一口大）は、酒と塩にしばらく浸しておく。

③アルミホイルにサラダ油をぬり、しいたけ、人参、鶏肉を入れ、塩を少々振り、包む。

④180℃に予熱したオーブンで15分ほど焼いて、レモンを絞って出来上がり。

♪素材本来のおいしさが楽しめる、優しい味です。

### ☆しいたけシュウマイ（10個分）

しいたけ	10個	(A)	
豚ひき肉	250g	薄口しょうゆ	大さじ1
シュウマイの皮	10枚	砂糖	小さじ2
玉ねぎ	1/2個	オイスターソース	小さじ2
グリーンピース	10粒	ごま油	小さじ1
料理酒	適量	鶏ガラスープの素	小さじ1
油	適量	塩こしょう	少々



①しいたけは軸を取る。玉ねぎはみじん切りにする。

②ボウルに豚ひき肉、玉ねぎ、(A)の調味料を加えて粘り気が出るまでよく混ぜる。

③②を10等分にしてしいたけに詰め、真ん中を少し窪ませる。上にシュウマイの皮、グリーンピースをのせる。

④熱したフライパンに油をひき、③を並べ、しいたけの香りがしてくるまで中火で加熱し、料理酒を加えてふたをし、弱火で10～15分ほど蒸し焼きにする。

⑤竹串などを挿して、中まで火が通っていたら、出来上がり。

♪ボリュームがあってとても食べ応えのある一品です。



お肉の下に  
しいたけ、いますよ♪

## ☆おいし～いたけのチーズ焼き☆（2人分）

しいたけ	6個
しょうゆ	適量
とろけるチーズ	適量
刻みパセリ	適量



①しいたけを裏返して軸を取り、しょう油を数滴垂らす。

その上にとろけるチーズをまんべんなくのせて、オーブントースターで5分ほど焼く。

（オーブンを使う場合は、180℃で7分程度）

②器に並べ、刻みパセリをかけて出来上がり。

♪簡単で美味しく、お子様にもおすすめです。

## ☆しいたけのかきたま汁（4人分）

しいたけ	2個	薄口しょうゆ	小さじ1と1/2
青ねぎ	80g	塩	4g
卵	1個	酒	大さじ1
水（だし用）	600ml	みりん	小さじ1
だし昆布	5g	片栗粉	小さじ2



①鍋に水とだし昆布を入れて加熱し、だしを取っておく。

②しいたけは、軸を取り、薄切りにする。ねぎは小口切りにし、卵は溶きほぐしておく。

③鍋にだしを入れて温め、薄口しょうゆ、酒、みりん、塩少量で調味する。

④しいたけを加え、火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、卵を細く流しいれ、すぐに火を消す。

⑤器に盛って、ねぎを散らしたら出来上がり。



しいたけの軸もなんだか  
もったいないので・・  
だしを取ったこんぶと一緒に佃煮  
にしたり！  
鶏めしと一緒に炊き込んだり・・！  
軸も食べてみてね。