



学科	カフェビジネス科	氏名	渡邊 晃美
----	----------	----	-------

メニュー名

甘じょっぱさが癖になる しいたけとチーズのサブレ

テーマ

30代の女性のワインのお供にぴったり！子供でも食べられる美味しいクッキー。

目安調理時間

90 分

目安カロリー（1人分）

kcal

材料 1人分

食材	使用量	食材	使用量
薄力粉	90 g		
無塩バター	60 g		
エダムチーズ (パウダー)	25 g		
グラニュー糖	25 g		
全卵	20 g		
しいたけスナック	20 g		
黒胡椒	適量		

作り方

工程①	材料はあらかじめ全て良く冷やしておく。
工程②	フードプロセッサーに薄力粉、エダムチーズ、グラニュー糖、黒胡椒しいたけスナックを加え粉々になるまでよく混ぜる。
工程③	1～2 cmの裏の目に切ったバターを加え砂のようになるまでよく混ぜる。
工程④	全卵を加えひとまとまりになるまで混ぜ合わせる。出来上がった生地を棒状にまとめラップをして冷蔵庫で1時間くらい休ませる。
工程⑤	冷蔵庫から取り出し7mmくらいの厚さでカットし、180℃のオーブンで12～14分ほど焼成する。 完成！
工程⑥	

盛付図



イメージ

工夫点・アピールポイント

- ・しいたけスナックをまさかの製菓メニューにアレンジ。
- ・おつまみにもぴったり



学年	調理師科 1年	氏名	村井純桂
----	---------	----	------

カテゴリー

日本料理

レシピタイトル

ヘルシー牛丼

使用したスナック

しいたけ スナック

テーマ

～時間がなくてもガッツリ&ヘルシー～

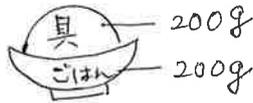
目安調理時間

30 分

目安カロリー（1人分）

500 kcal

出来上がり量



材料 4人分

作り方

食材	使用量	食材	使用量	工程	内容
牛肉(バラ薄切り)	300g	水	300cc	工程①	玉ねぎを繊維に沿って糸状に薄切りにする。しらたきは水で洗い、5~6cmの長さに切る。
しらたき	200g	しょうゆ	大さじ4	工程②	しいたけスナックを袋の上から手でつぶしたり、めん棒でたたいたりしながら、糸状に砕く。
玉ねぎ	1個 (300g)	酒	大さじ2	工程③	鍋に、水と調味料を合わせ、玉ねぎ、しらたき、しいたけスナックを入れ10分ほど煮る。
しいたけスナック	1袋 (70g)	みりん	大さじ2	工程④	玉ねぎがしんなりしてきたら、牛肉を入れ、あくを取りながら煮込み、落とし蓋をして、さらに10分ほど煮る。
ごはん(炊いたもの)	800g	砂糖	大さじ2	工程⑤	煮汁が濃くなったら、塩をして味を整える。
紅生姜	40g	塩	2つまみ	工程⑥	どんぶりにごはんを盛り、⑤をたっぷりかけ、お好みで紅生姜を乗せて出来上がり。

盛付図



工夫点・アピールポイント

- ・調理行程が少なく鍋一つで煮込みだけなので、短時間で作ることができる。
- ・しいたけスナックを細かく砕き、甘辛調味料と一緒に煮込むことで、口味、見た目、食感、戻り汁の臭いなどの嫌いな理由を軽減できる
- ・しいたけスナックとしらたきを入れ、牛肉の量を半量にしたことで、食物繊維たっぷり、低カロリー、ヘルシーかつ、経済的、翌日のお弁当にもぴったり。
- ・カロリーを気にする女性にも、食べ盛りのお子様にもおすすめのメニュー。



学年	Wライセンス科1年	氏名	川喜田 真悠
----	-----------	----	--------

カテゴリー

朝食・軽食

レシピタイトル

しいたけスナックのサツマイモグラノーラ

使用したスナック

しいたけスナック

テーマ

おいしく健康に自然食材グラノーラ

目安調理時間

35 分

目安カロリー（1人分）

500 kcal

材料 2 人分

作り方

食材	使用量	食材	使用量	工程	内容
しいたけスナック	10g			工程①	オーブンを180℃に予熱します しいたけスナックを細かく砕きます。
オーツ麦	25g			工程②	ボウルにオーツ麦、茹でつぶしたさつまいも、メープルシロップ、シナモンを入れてよく混ぜます。
さつまいも	25g			工程③	砕いたしいたけスナック、ドライフルーツ(例: レーズンやクランベリー)、ナッツ類(例: ア몬드やくるみ)を加えてさらに混ぜ合わせます。
メープルシロップ	30g			工程④	オーブンシートを敷いたベーキングトレイに混合物を広げ、均等にならします。
シナモン	0.5~1g			工程⑤	予熱したオーブンで約20~25分焼きます。途中で混ぜると均一に焼き上がります。
ナッツ類	適量			工程⑥	クーリングラックに移し、完全に冷ましてからヨーグルトにかけて完成!
ドライフルーツ	適量				
ヨーグルト	100g				
グラニュー糖	大さじ1				

盛付図



工夫点・アピールポイント

低カロリーで食物繊維の多いサツマイモや、オートミールを組み合わせることで、栄養バランスの良いスナックに仕上げました。さらに単体で食べるのではなく、ヨーグルトやアイスクリームのトッピングとして利用できます。そしてさつまいもの自然な甘さが前面にできるため、しいたけが苦手な人でもおいしくおいしく食べることができます。

医食同源ドットコム様とのコラボ企画



学年	1年 調理師科	氏名	正体 遥子
----	---------	----	-------

カテゴリー

デザート

レシピタイトル

ワンダフルケーキ

使用したスナック

しいたけスタック

テーマ

30代女性好む 食物繊維たっぷり
生クリーム、バター、ビスケット不使用 ワンダフルケーキ

目安調理時間

30 分

目安カロリー（1人分）

kcal

材料 2 人分

作り方

食材	使用量	食材	使用量	工程	内容
クリームチーズ	100g	ブルーベリーソース	適量	工程①	湯せん用煮。ゼラチンを氷水に入れ、ふやけたら、湯せんで溶かす。
脂肪ゼロ プレーンヨーグルト	100g	セルクル	1個	工程②	しいたけスタックを袋の上からめん棒で潰し、オリゴ糖で固めておく。
砂糖	20g			工程③	クリームチーズと砂糖を混ぜ、湯せんにかける。ヨーグルトと、溶けたゼラチンもあわせる。
ゼラチン	3g			工程④	③をシ、氷水で冷やす。
水	3g			工程⑤	セルクルに②を15g敷き、ラップの上から押し付ける。冷えた④を55g入れる。
しいたけスタック	45g			工程⑥	冷凍庫で冷やし固めた後、盛り付け、トッピング。
オリゴ糖	大2				

盛付図



工夫点・アピールポイント

砂糖量は通常の半分以下。
ビスケットの代わりに、しいたけスタック。
塩味しいたけのおかけで、更に
甘みを強く感じる対比効果。
濃厚なクリームチーズに軽いスタックが
アクセントになり、食べやすいのに
満足感が大きい。
しいたけスタックの丈夫な袋も
活かしました。



学科	カゼビジネス科	氏名	甲斐 愛夢
----	---------	----	-------

メニュー名

椎茸 ソソット

テーマ

素材の味をとりまき

目安調理時間

30 分

目安カロリー (1人分)

kcal

材料 2 人分

作り方

食材	使用量	食材	使用量	工程	内容
米	1/2kg			工程①	米は洗ってザルに上げておく。椎茸スナックは、 200ccの水につけておく。 こすかくたく！玉ねぎは、おじん切り。
椎茸スナック	20g			工程②	鍋に油と玉ねぎを入れ弱火にかけ、焦げない程度に炒め、透明になったら米を入れ弱火で炒め、透明になるまで約15分くらい炒める。
玉ねぎ	1/4			工程③	酒を入れ中火強でアルコールを飛ばし、水分がほとんど蒸発し、300ccの水につけておいた出汁を中火弱で3回に分けて入れる。1回出汁入れ水分がほとんど蒸発したら再度入れる。
油	大さじ3			工程④	酒目出汁を入れ混ぜ水分が少し残ったら椎茸スナックの水分を飛ばす。
酒	1/2カップ			工程⑤	蓋を開けて材料の量に、塩、コショウして 材料のバターののけて
スナック出汁	1と1/2カップ			工程⑥	完成です。
醤油	適宜				
塩	小さじ				
材料でバター	3/5cc 適量				

盛付図



工夫点・アピールポイント

・椎茸スナックをくたいて
出汁を取りこすことで、素材の
味をとりまきに美味しく思われます。
・小さく混ぜて、焦げない程度に炒め
・バターを入れるとコクがでて
深々味わいになります。



学年	1	氏名	吉田優聖
----	---	----	------

カテゴリー

洋食

レシピタイトル

マッシュルームを使った鱸のムニエル

使用したスナック

マッシュルーム

テーマ

30代女性 キノコ嫌い 子供でも〇

目安調理時間

40 分

目安カロリー（1人分）

400 kcal

材料 3 人分

作り方

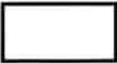
食材	使用量	食材	使用量	工程	内容
鱸	180g	ミニトマト	3個	工程①	マッシュルームを粉末状にする。 鱸に塩コショウで下味をつける。
バター	60g			工程②	鱸にマッシュルームパウダーを纏わす。 バターを30gひいたフライパンで焼く。
マッシュルーム	60g			工程③	焼きあがったら鱸を取りだし、残ったバターと白ワイン、 マッシュルームパウダーを加熱する。
塩	適量			工程④	最後にそのソースにレモン果汁とレモンの輪切りを入れ、 塩コショウで味を整える。
胡椒	適量			工程⑤	付け合わせで、小松菜、ほうれん草はマヨ醤油ソテーにする。 トマトは軽く塩コショウで、ソテーをする。
レモン	1個			工程⑥	盛り付けて、ムニエルにレモンソースをかけたら完成。
白ワイン	30ml				
ほうれん草	3束				
小松菜	3束				
マヨネーズ	小匙1				
醤油	小匙1				

盛付図



工夫点・アピールポイント

- ・30代女性ということで、肉よりさっぱりヘルシーに魚にしました。
- ・今回旬なので鱸を使用していますが、白身魚なら何でも美味しく召し上がれます。



学年	調理師科	氏名	加賀谷 篤志
----	------	----	--------

カテゴリー

イタリアン

レシピタイトル

狩人のカキトウ

使用したスナック

しいたけ、マッシュルーム

テーマ

キノコスタックを使用したイタリアン

目安調理時間

40 分

目安カロリー（1人分）

250 kcal

材料

人分

作り方

食材	使用量	食材	使用量	工程	内容
しいたけスタック		コンソメ	15g	工程①	玉ねぎ(くし切り)、人参(半月切り)、ニンニク(みじん切り)セリ(みじん切り)
マッシュルームスタック		砂糖	大匙	工程②	肉は食べやすいサイズにカットし両面に塩、コンソメを振る。サジを一口サイズにカット。
鶏肉(骨つき)	150g	塩	少々	工程③	フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れ火を通す。香りが出たら肉を炒める。少し火をたたらキノコを入れる。
ホイルスト	5枚	水	250ml	工程④	肉は皮の部分を付け目だけ、白ワインを入れ、アルコールを飛ばし、少し火をたてる。(炒め汁も使用する)
玉ねぎ	1/2個	サジ	20g	工程⑤	フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れ火を通し、野菜を入れ炒める。(人参、玉ねぎ、セリの準備)
人参	1/2個	オリーブオイル	適量	工程⑥	⑤の中に④を入れ、ホイル、ローリエ、水、コンソメ、砂糖、サジを入れ20分煮る。バジルをちぎって振りかける(皿の盛り付け時)
セリ	1/2個	コンソメ(白)	少々		
ローリエ	1枚				
ニンニク	1かけ				
バジル(葉)	1枚				

盛付図



工夫点・アピールポイント

- ・キノコスタックを使用した本格的イタリアンメニュー。
- ・キノコスタックの下準備なし。
- ・マッシュルームスタックが下準備なしで、味の濃いイタリアンと相性が良い。
- ・女性が好きで男性にも作ったら喜ばれるメニュー。
- ・野菜と肉をカット、後は煮込むだけの簡単メニュー。お休みの日は本格的!



学年	Wライセンス科	氏名	伊藤颯希
----	---------	----	------

カテゴリー

パスタ

レシピタイトル

旨味シイタケの和風パスタ

使用したスナック

シイタケスナック

テーマ

シイタケチップスの良さを引き出したい

目安調理時間

25 分

目安カロリー（1人分）

440 kcal

材料 2 人分

作り方

食材	使用量	食材	使用量	工程	内容
☆シイタケチップス	20g	バター	10g	工程①	ベーコンを切る ニンニクをみじん切りにする シイタケチップスを水でふやかしておく
☆水	180ml			工程②	フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ弱火で炒め、 ニンニクに色がついたらベーコンを入れ炒める
ベーコン	40g~60g	刻みのり		工程③	醤油とふやかしたシイタケチップスを水ごとフライパンに入れ 軽く煮る
ニンニク	半かけら	青じそ	1枚	工程④	スパゲティは表記時間より早く茹で、ゆであがったら水を切り フライパンに移す
オリーブオイル	大さじ2			工程⑤	フライパンでソースと絡め、水分がなくなる前にお皿に盛り つける
醤油	大さじ1			工程⑥	細く切ったノリと青じそを、トッピングする。
スパゲティ	200g				
お湯（茹で用）					
塩					

盛付図



工夫点・アピールポイント

私はキノコが大好きなので、シイタケチップスを最大限生かせるレシピを考えてみました。シイタケチップスをふやかしたときに使った水はしいたけのうまみが出ているのでそのままソースに使いました。

今回、シイタケチップスをそのままつかいましたがしいたけが嫌いな方は砕いてからふやかして使えば少し苦手意識が消えると思います。
(食感が苦手な方には有効かと)

簡単にできるレシピなので、忙しい人がささっと作れるレシピになっています。

トッピングで細かく砕いたシイタケチップスをかけるのもありかも？