



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

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

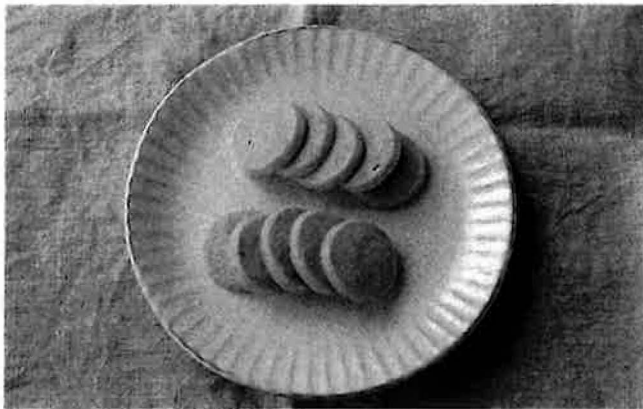
材料 1人分

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	1～2cmの賣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
----	---------	----	----

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～

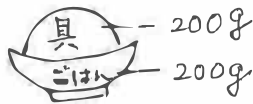
目安調理時間

30 分

目安カロリー（1人分）

500 kcal

出来上がり量



材料 4人分

食材	使用量	食材	使用量
牛肉(バラ薄切り)	300g	水	300cc
しらたき	200g	しょうゆ	大さじ4
玉ねぎ	1個 (300g)	酒	大さじ2
しいたけスナック	1袋 (70g)	みりん	大さじ2
ごはん(炊いた物)	800g	砂糖	大さじ2
紅生姜	40g	塩	2つまみ

作り方

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。
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。
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。
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、蓋をして、さらに10分ほど煮る。
工程⑤	煮汁が濃くなったら、塩をして味を整える。
工程⑥	どんぶりにご飯を盛り、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糸状に砕き、甘辛調味料と一緒に煮込むことで、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そ分けのメニュー。



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

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、均等になります。
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	正解
----	--------	----	----

カテゴリー

デザート

レシピタイトル

ファンタチーズケーキ

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 サクサクチーズケーキ

目安調理時間

30分

目安カロリー（1人分）

kcal

材料 2人分

食材	使用量	食材	使用量
クリームチーズ	100g	ブルーベリーソース	適量
脂肪ゼロ プレーンヨーグルト	100g	セルクル	1個
砂糖	20g		
ゼラチン	3g		
水	3g		
しいたけスタック	45g		
オリーブ油	大2		

作り方

工程①	湯せん用煮こぎ。ゼラチンを氷水に入れ、ふやかす。湯せんで溶かす。
工程②	しいたけスタックを袋の上からめん棒で潰し、ポリオイルでぬれおろす。
工程③	クリームチーズの砂糖を湯せんで湯せんにかき混ぜ、ヨーグルトと溶いたゼラチンもあわせる。
工程④	③をシ、氷水で冷やす。
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。
工程⑥	冷凍庫で冷やし固めた後、盛り付け、トッピング。

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	カネ ビジネス科	氏名	甲斐
----	----------	----	----

メニュー名

椎茸 ソソット

テーマ

素材の味をとり出す

目安調理時間

30 分

目安カロリー（1人分）

kcal

材料 1人分

作り方

食材	使用量	食材	使用量	作り方
米	1/2kg			工程① 米は洗ってザルに上げておく。椎茸スタックは、 こすれくたくし玉ねぎは、みじん切り。
椎茸スタック	20g			工程② 鍋に油と玉ねぎを入れ弱火にかけ、焦げ付いたら 火の通明にしたら米を入れ弱火で火の通明に待たせて 約75分くらい煮る。
玉ねぎ	1/4こ			工程③ 酒を入れ中火強でアルコールを飛ばし、水分がなくなるまで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 入れ水分がなくなるまで2回目入れ焦げ付いたら、さらに混ぜる。
油	大さじ3			工程④ 酒目のお出汁を入れ混ぜ、水分が少し減ったら椎茸スタックの ふきかけを混ぜ入れ蓋して10分煮る。
酒	1/2kg			工程⑤ 蓋を開けて好みの量で、塩、コショウして 好みのバターをのけて
スタック出汁	1と1/2kg			工程⑥ 完成です。
シソウ	適宜			
塩	適量			
材料バター	適量			

盛付図

工夫点・アピールポイント

・椎茸スタックをくたくたく  
出汁を取ることで、素材の  
味をとり出す。美味しく思えます。  
・小さく混ぜて、焦げ付いたら、  
・バターを入れるとコクが出、  
深み味わいになります。



学年	1	氏名	吉田
----	---	----	----

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
----	------	----	-----

カテゴリー

作り飯

レシピタイトル

羊人のカボチャ

使用したスナック

しいたけ、マッシュルーム

テーマ

キノコスナックを使用した作り飯

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
しいたけスナック		コンソメ	15g	工程①	玉ねぎ(みじん切り)、人参(半月切り)、ニンニク(みじん切り)を炒める。
マッシュルームスナック		砂糖	大匙少々	工程②	肉は食べやすいサイズにカットし両面に塩、コンソメを振り、サッと一口サイズにカット。
鶏肉(骨なし)	150g	塩		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。焦りがついたら肉を炒め、少し冷めたらキノコを入れる。
ホイルシート	5枚	水	250ml	工程④	肉は皮の部分を竹串で目をつけ、白ワインを入れ、アルコールを飛ばし、少し火を通す。(炒め汁も使用する)
玉ねぎ	1/2個	カラミ	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る。
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、トマトホール、ローリエ、水、コンソメ、砂糖、カラミを入れ20分煮る。バジルをちぎって振りかけ(皿の盛り付け)
セロリ	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				



工夫点・アピールポイント

- ・キノコスナックを使用した本格的な作り飯メニュー。
- ・キノコスナックの下準備なし。
- ・マッシュルームスナックカトリック風味なので作り飯と相性が良い。
- ・女性が好き、男性に作ったら喜ばれそうなおメニュー。
- ・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
----	---------	----	----

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？