

しいたけの天ぷら

しいたけ…6個

てんぷら粉…40g

水…50cc

- ① しいたけの根本を切り落とす
- ② ボウルにてんぷら粉、水をいれて混ぜる
- ③ 鍋にサラダ油をしきしいたけのひだを下にして上下がサクサクになるまで上げる



しいたけの肉詰め

しいたけ…5個

豚ひき肉…約100g

コショウ…少々

生姜…少々

片栗粉…大さじ1

- ① しいたけの根本を切り落とす
- ② ボウルにひき肉、コショウ、生姜をいれて粘りけがでるまで混ぜ合わせる
- ③ しいたけのかせに肉をつめ、片栗粉をまぶす
- ④ フライパンに油をしき肉だねをつけたほうを下にして蓋をして蒸し焼きにする
- ⑤ 中まで火が通ったら完成



しいたけの炊き込みご飯

しいたけ…3個

鶏肉…100g

にんじん…1／4本

油揚げ…1個

米…2合

つゆの素（濃縮7倍）…大さじ3杯

①しいたけ・鶏肉・にんじん・油揚げを食べやすい大きさにカットする

②油揚げはキッチンペーパーなどで油をとっておく。

③お米を研ぎ2合のところまで水をいれてそこにつゆの素（濃縮7倍）を大さじ3杯いれて
ご飯を炊いて完成

