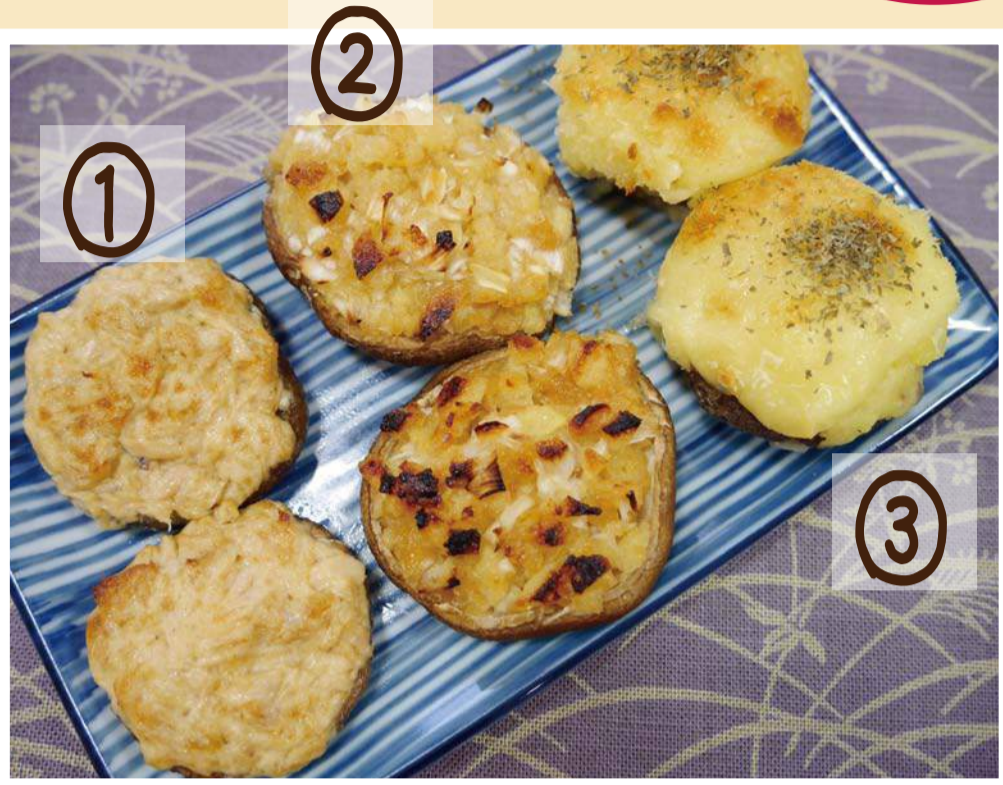


博多じょうもんさん

今月のおすすめレシピ



①しいたけツナマヨ

(材料) 4人分

しいたけ: 6個 ツナ: 70g
マヨネーズ: 大さじ2 こしょう: 少々

(作り方)

1. マヨネーズとこしょう、ツナを混ぜ合わせる。
2. 1を石づきを取ったしいたけの裏にのせる。
3. トースターでしいたけがしんなりするまで焼いたら出来上がり。

②しいたけのねぎ味噌焼き

(材料) 2人分

しいたけ: 6個
白ねぎ: 1/4本
油あげ: 1枚

味噌: 大さじ1
さとう: 大さじ1
酒: 小さじ1
みりん: 大さじ1

(作り方)

1. しいたけは石づきを落とす。白ねぎはみじん切りに、油あげは熱湯をかけて油抜きをしてから水気を拭き取ってみじん切りにする。
2. 白ねぎ、油あげと調味料Aを混ぜてしいたけのかさの部分に詰める。
3. オーブントースターにアルミホイルをひいて10分程焼いたら完成。

③しいたけのじゃがチーズ焼き

(材料) 4人分

しいたけ: 8個
じゃがいも: 2個(200g)
スライスチーズ: 2枚
マヨネーズ: 大さじ3
パン粉: 大さじ2
サラダ油: 大さじ2
塩: 小さじ1/4
こしょう: 少々

(作り方)

1. しいたけは石づきを切り、軸の部分はみじん切りにする。じゃがいもは皮をむき、レンジで600w4分加熱しつぶす。
2. 1にしいたけの軸、マヨネーズ、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせる。
3. しいたけの内側に2を詰め、耐熱皿に並べる。
4. スライスチーズを4等分に切り、しいたけの上のにのせたらパン粉をかけ、サラダ油をかける。予熱しておいたオーブントースターで8~10分焼いたら完成。

しいたけレシピのポイント!

※こげそうな時は、アルミホイルをふたにしてかぶせて!

※しいたけのかさのひだに、包丁で切れ込みを数カ所入れると具がおちつきます。