

ダイエット向き シイタケストロガノフ

平成十二年
度

奨励賞

大分市

岩男敬子



【材料(4人分)】

生しいたけ	12枚
乾しいたけ	8枚
しめじ	1P
玉ねぎ(中)	1個
パセリ	少々
バター	20g
[A]	
市販・デミグラスソース缶 (285g缶)	2缶
赤ワイン	50cc
生クリーム	100cc
塩・こしょう	少々

【調理方法】

- ①. 生しいたけ、乾しいたけ(水で戻した)を厚めにスライスする。
- ②. しめじは小房に分け、玉ねぎは薄くスライスする。
- ③. ナベにバターを入れ、乾しいたけ、玉ねぎ、生しいたけ、しめじの順に炒める。軽く塩、こしょうする。
- ④. ③に[A]を加え煮る。
- ⑤. 生クリームを加え、塩、こしょうで味を整える。

※ポイント

肉を入れずに、きのこ(生しいたけ、乾しいたけ、しめじ)をたっぷり入れたダイエット向き一品です。
市販のデミグラスソース缶を使っているので、短時間で簡単につくることができます。

やきもちたけピー

平成十二年
度

優秀賞

犬飼町

後藤鈴華
⑥



【材料(4人分)】

生しいたけ	4枚
もち	8個
ピーマン	1個
プチトマト	4個
ピザ用チーズ	40g
とろけるチーズ	2枚
ピザソース	72g
パセリ	少々

【調理方法】

- ①. 野菜を切る。
ピーマンは輪切り、トマトは薄切り、しいたけは4つに切り、フライパンで炒めておく。
- ②. モチがくっつくまでフライパンで焼く。
オーブンを250℃に温めておく。
- ③. モチがくっついたらピザソースをぬり、とろけるチーズ、野菜、ピザ用チーズをのせ、オーブンに入れ、6分焼く。
- ④. 皿に盛り、パセリを飾って、出来上がり。
※熱いうちに食べるY