



秋の
味覚!

きのこレシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士
市野真理子先生



撮影・スタイリング

トースターで焼くだけ!

しいたけのチーズマヨ焼き

しいたけは低カロリーで食物繊維が豊富に含まれています。
マヨネーズやチーズのコク、コーンの甘さが加わることでヘルシーながら
しっかりと満足感が得られます。

材料(2人分)

しいたけ	6枚	醤油	少々
コーン(粒)	大さじ2	ピザ用チーズ	60g
マヨネーズ	大さじ2	パセリ	適量

- しいたけは軸を根元から切り落とします。
コーンは水気をしっかりと切ります。
- トースターの天板にアルミホイルを敷き、しいたけの傘を下にして
並べます。
- 醤油とマヨネーズを垂らし、チーズ1/3量とコーンをのせ、
最後に残りのチーズ2/3量を上から被せるようにのせます。
- オーブントースター(1000W前後)で5分ほど焼きます。
チーズが溶けてこんがり焼き色がつき、
しいたけがしんなりしたら器に盛り付け、
仕上げにパセリを散らします。



ココがPOINT!

コーンはキッチンペーパーで水気をふき取ると香ばしく仕上がります。