

椎茸の肉詰め

<主な材料・2人分>

椎茸	6個	}	A
豚挽肉	150g		
長ネギ	5cm		
酒	小さじ1		
醤油	小さじ1/2		
生姜汁	少々		
酒	大さじ1	}	B
みりん	大さじ2		
醤油	大さじ1と1/2		
小麦粉	適量		
油	大さじ1		
青しそ	4枚		
あさつき	1本		



<作り方>

- ① 椎茸は石づきを取り、石づきはみじん切りする。ねぎもみじんぎりする。
- ② ボウルに豚ひき肉とAを混ぜ合わせ、①のみじんぎりした石づきとねぎも混ぜる。
- ③ 椎茸を裏返し、小麦粉をふり、②を1個ずつ詰め、表面を平らにする。
- ④ フライパンに油を敷き③の肉だねを下にして、並べ入れる。焼き色がついたら、ひっくり返し、弱火にして蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ 火を止め、Bを加え、弱火でフライパンを揺すりながら汁けがなくなるまで煮絡める。
- ⑥ 器に青しそを敷き ⑤を盛り、小口切りしたあさつきを飾る。

エネルギー 214 kcal タンパク 15.8 g 塩分 1.9 g