

しいたけの肉詰め



材料 4人分

椎茸（中くらいの大きさ）	A	酒	大さじ1
12個		塩・こしょう	少々
鶏ひき肉 250g		小麦粉	大さじ1
大葉（みじん切り）10枚	B	ポン酢	大さじ3
生姜（みじん切り）15g		砂糖	小さじ1・1/2
レタス 3～4枚		サラダ油	適量
トマト 1個			

- ① 椎茸のかさを十文字に飾り切りにする。石づきを除いた柄と飾り切りで取った部分を一緒にみじん切りにする。
- ② ボールに生姜と大葉、椎茸のみじん切り、鶏ひき肉、Aを入れ、粘りが出るまで混ぜる。
- ③ 椎茸のかさの内側に小麦粉をまぶし、②をぴったりとくっつけるように詰め込んで表面を平らにし、フライパンで肉詰め側から蓋をして弱火で焼く。
- ④ 火が通ったら、Bの調味料を入れて、焦がさないようからめる。
- ⑤ お皿に盛り付けて、ちぎったレタスとくし形切りのトマトを添える。

一人分			
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
161	15.2	9	1.0