



しいたけの肉詰め

栄養士コメント

椎茸は低カロリーで食物繊維が豊富な食材です。椎茸は肉厚のものを使うことでひき肉のうま味を吸ってよりジューシーになります。



作り方

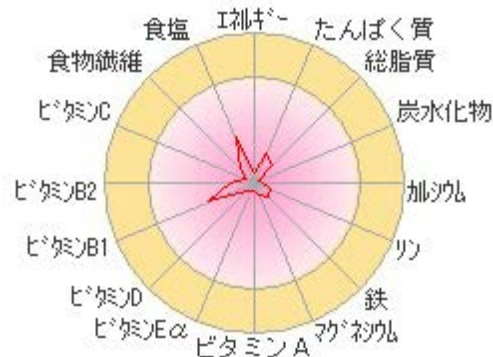
- : 醤油、酢、砂糖をよく混ぜ合わせる。
- : 椎茸の石づきをとり、かさの内側に小麦粉をふる。石づきは細かく刻む。
- : 豚ひき肉、玉葱、石づき、卵、パン粉、生姜おろし、黒こしょうをボールに入れてしっかりと混ぜ合わせ、肉あんを作る。
- : 椎茸のかさの内側に肉あんのをのせ、形を整える。
- : フライパンにごま油を少量熱して、を両面焼く。
- : お皿に青じそをひき、を盛り付け、大根おろし、合わせた調味料をかける。

成分値 (1人分)

成分	摂取値	単位
1. エネルギー	188	kcal
2. たんぱく質	12.8	g
3. 総脂質	10.3	g
4. 炭水化物	11.3	g
5. カルシウム	41	mg
6. リン	142	mg
7. 鉄	1.0	mg
8. マグネシウム	28	mg
9. ビタミンA	42	μg
10. ビタミンE	0.5	mg
11. ビタミンD	0.5	μg
12. ビタミンB1	0.42	mg
13. ビタミンB2	0.23	mg
14. ビタミンC	7	mg
15. 食物繊維	3.5	g
16. 食塩	0.7	g

材料 (1人分)

材料	分量	単位
1. しいたけ(菌床)・生	30	g
中サイズ2~3こ。		
2. 小麦粉		少々
<肉あん>		
3. 豚ひき肉	50	g
4. 玉葱	1/6	個
みじん切りにする。		
5. 鶏卵	1/4	個
溶きほぐしておく。		
6. パン粉	1	大サジ
7. 黒こしょう		少々
8. しょうが(おろし)		少々
<調味料>		
9. 減塩しょうゆ	1	小サジ
10. 酢・穀物酢	1	小サジ
11. 上白糖	1/2	小サジ
12. だいこん(おろし)	30	g
13. 青じそ	2	枚



(黄色い範囲内です)