

しいたけの肉詰め

～食物繊維たっぷりおから入り～



材 料 2人分

生しいたけ（どんこ）大…………… 4個
玉ねぎ……………小 1/2
人参……………20g
塩・こしょう……………少々
油……………適量
豚ひき肉……………60g
おから……………大さじ2
濃い口しょうゆ……………小さじ 1/2

片栗粉……………大さじ2～3
油……………大さじ2

（添え野菜）

きゅうり……………30g
塩……………少々

作り方

- ① 生しいたけは、洗って石づきをとっておく。
- ② きゅうりは、スライスにして軽く塩味をつけておく。
- ③ 玉ねぎ、人参をみじん切りにし、熱したフライパンに油をひき、きつね色になるまで炒める。塩・こしょうで味付けをする。粗熱をとっておく。
- ④ ボウルに③の野菜、豚ひき肉、おから、濃い口しょうゆを入れて手でよくこねる。
- ⑤ ①の生しいたけのかさの内側に④の具材を入れる。やや多めに盛るようにする。
- ⑥ ⑤を片栗粉でまぶしておく。
- ⑦ フライパンを熱して油を入れ、片栗粉をまぶしたしいたけを具材の方から中火で焼く。かさの方は、弱火でじっくり焼く。
- ⑧ お皿に盛りつけ、②のきゅうりを添える。