

# しいたけの肉詰め



【1人分栄養素】

エネルギー：242.5kcal  
たんぱく質：12.5、脂質：15.7g  
食塩相当量：0.9g

## 材料（2人前）

しいたけ…6個  
ひき肉…100g  
薄力粉…適量  
玉ねぎ…1/4個  
大葉…10枚  
ごま油…小さじ1  
酒…大さじ1  
みりん…大さじ1  
砂糖…大さじ1  
醤油…大さじ1

## 作り方

- ①しいたけの石づきを取り、軸の部分は細かく切ります。  
しいたけの裏面に薄力粉をまぶします。
- ②玉ねぎはみじん切り、大葉4枚は千切りにします。
- ③ボウルにひき肉としいたけの軸、②を入れてよく捏ねます。  
しいたけの数だけ丸め、しいたけのかさの内側に詰めます。
- ④中火で熱したフライパンに油をひき、肉を詰めた面を下にして焼きます。焼き色がついてきたら裏返しにして酒を入れ、蓋をして火が通るまで蒸し焼きにします。
- ⑤大葉をお皿に敷いて、④を盛り付けます。
- ⑥みりん、砂糖、醤油を混ぜ合わせて、⑤にかけて出来上がり。

しいたけの種類は、どんこしいたけがおすすめです。かさの肉が厚いため、食べ応えがあり食感も楽しめます。また、全体的に丸みを帯びてフチに巻き込みがあるため、肉詰めがしやすくなっています。

## 料理の ポイント

- ①しいたけの軸は、傘の下に伸びている棒のような部分です。縦に繊維が入っているこの部分も食べられます。石づきは、原木と接していた黒く硬い部分で固いので、食べるには適していません。



- ②大葉の千切りは、くるくると巻いて厚みを持たせることで切りやすくなります。葉を横にして切ることで香りがよく仕上がります。

- ③玉ねぎがない場合は、長ねぎのみじん切りでも大丈夫です。しいたけのかさの内側に詰める際は、スプーンが使いやすいです。



- ④大葉をお皿に敷くと色鮮やかになります。

できあがり！

