

しいたけの肉詰め

電子レンジで加熱しているので、油を使わずヘルシーかつ簡単に作れます。
豆腐を入れることで柔らかく仕上がりに、しいたけのうま味で薄味でもおいしくいただけます。



ひとり分あたりの 栄養価

154
kcal

塩分
0.7
g

たんぱく質 12.9g 脂質 8.1g 炭水化物 8.2g

●材料 (2人分)

・しいたけ	6個	・片栗粉	小さじ1～2
・鶏ひき肉	100g	・塩	少々
・木綿豆腐	1/4丁	・味付きポン酢	お好み
・れんこん	30g	・からし	お好み
・こねぎ	1本		
・おろししょうが	小さじ1		

●作り方

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーに包んで電子レンジ（600W）で2～3分温めて水気を抜きます。しいたけは軸をとり、こねぎは小口切りにします。
- ② れんこんは皮をむき粗く刻んで、沸騰したお湯に酢(分量外)を少量入れ、れんこんを入れてさっと茹でます。
- ③ ボウルに鶏ひき肉、木綿豆腐、塩を入れ、粘り気が出るまでよく混ぜます。
- ④ ③にれんこん、こねぎ、おろししょうが、片栗粉を加えて、まとまるまで再びよく混ぜます。
- ⑤ ④を6等分して、しいたけのかさの裏に詰め、肉を上にして耐熱容器に並べ、ラップして電子レンジ（600W）で5分加熱します。
- ⑥ ⑤をお皿に盛り付け、お好みで味付きポン酢とからしを添えて、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。