

おすすめレシピ

●しいたけの肉づめ

とよおか 豊岡でも、しいたけが栽培されています。

しいたけはそのまま焼いて食べてもおいしいですが、

にがて ひと にく につめると食べやすくなりますよ。



ざいりょう 4人分

ざい 材	りょう 料	めい 名	ぶん 分	りょう 量	き 切	かた 方	な だ
しいたけ			8個		いし 石	づき と	を取
ひき肉 (鶏、豚、あいびきなど)			160g				
あお 青		ねぎ	1/2本		みじん	ぎ	切り
しお 塩		・こしょう	少々				
かたくり粉			適量				
さとう 砂糖			大さじ1		①		
しょうゆ			大さじ1				
さけ 酒			大さじ1				
みりん			大さじ1				



1 しいたけは洗って、石づきを取る。

あお 青ねぎはみじん切りにする。

2 ひき肉と1の青ねぎ、塩・こしょうを混ぜる。

3 1のしいたけにかたくり粉をまぶし、2のひき肉をつめる。

つめた後も、かたくり粉を全体にまぶす。

(肉がしいたけから外れにくくなります)

4 フライパンに油を入れて火にかけ、3のしいたけを、肉のほうを

下にして焼く。焼き目がついたら裏返し、ふたをして蒸し焼きする。

5 肉に火が通ったら、①の調味料を入れ、につめたら出来上り。

