



# えのきのピカタ・しいたけの肉づめ



豊岡市 健康増進課・豊岡市学校給食センター



## 材料 2人分

えのきたけ	1/2袋
卵	1個
小麦粉	適量
塩・こしょう	少々
油	適量
ケチャップ	適量

## 作り方

1. えのきたけは石突きをとり、4～6束に分け、塩・こしょうを振り、小麦粉をまぶす。
2. 卵を溶きほぐす。
3. 1を2にくぐらせ、油を引いたフライパンで両面に焼き色がつくまで焼く。
4. 皿に盛り、好みでケチャップをかける。

栄養価 (1人分)

エネルギー57Kcal たんぱく質4.4g 脂質2.7g 塩分相当量0.5g



## 材料 4人分

しいたけ	8個
ひき肉(鶏、豚、合挽など)	160g
青ねぎ	1/2本
塩・こしょう	少々
片栗粉	適量
油	適量
A 砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1

## 作り方

1. しいたけは石突きを取る。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. しいたけに片栗粉をまぶし、2をつめる。つめた後も、片栗粉を全体にまぶす。(肉がしいたけから外れにくくなる)
4. フライパンに油を入れて火にかけ、3を肉の方を下にして焼く。焼き目がついたら裏返し、ふたをして蒸し焼きにする。
5. 肉に火が通ったら、Aの調味料を入れ、煮詰める。

豊岡市でもしいたけの栽培が盛んです。しいたけが苦手な方は、お肉をつめると食べやすくなりますよ。

栄養価 (1人分)

エネルギー110Kcal たんぱく質8.7g 脂質5.0g 塩分相当量1.0g