

# しいたけの香り肉詰め



## 低カロリーおかず

【材料 3人分】

しいたけ	2 p
豚挽き肉	130g
塩	小さじ 1/2
たまねぎ	60g (1/2 個)
生姜(おろし)	5g
A・しょうゆ	小さじ 1
・酒	小さじ 1
・片栗粉	小さじ 2
ごま油	大さじ 1

### 【作り方】

- ① しいたけは石づきをとり、花形に切り込みを入れる。
- ② ①でとった石づき・たまねぎをみじん切りにする
- ③ 生姜は皮をむき、すりおろす。
- ④ ボウルに肉をあけ、塩を加えたら粘りが出るまでよくこねる。
- ⑤ ②、③、Aの調味料を加え、さらにまぜる。
- ⑥ しいたけのカサの内側に片栗粉(分量外)をまぶし、  
⑤の肉ダネを詰めて丸く形をととのえる
- ⑦ フライパンにごま油を熱し、肉の面から焼く。
- ⑧ 焦げ目がついたら裏返し、ふたをして弱火で3分焼く。

1人分あたり の栄養価	エネルギー	たんぱく質	ビタミンB1	ビタミンD	食塩相当量
	148kcal	9.6g	0.3mg	1.1 μg	1.2g

## しいたけの食物繊維

しいたけは低カロリーで**食物繊維**が豊富な食材です。メインのおかずを使用することで、カロリーを抑えつつ満足感のある一品になります。

またきのこ類は**カリウム**も多く含み、高血圧予防にもおすすめできます。



## ビタミンDが豊富!

しいたけには、ビタミンDのもととなるエスゴステリンを豊富に含んでいます。ビタミンDはカルシウムの吸収をアップさせる栄養素です。カルシウムと一緒に摂取することで骨粗しょう症予防も期待できます。

→副菜のヒント:小松菜のおひたし・ほうれん草のごま和え

## アレンジレシピ

今回のレシピで作った肉ダネは、しいたけのほかにもさまざまな食材と合わせることができます。

- ・**レンコン** (輪切りにしてはさんで焼く)
- ・**大根** (中心部3cm程度をくりぬいて煮込む)
- ・**トマト** (中をくりぬいてオーブンで焼く)

ぜひお試しください🍀

