

地域特産品を活用した健康づくりのための

普及料理メニュー

平成
10年度

挽き肉と椎茸のトマトソース煮

●特産品●

しいたけ・トマト

●出品者●

足利市 斎藤 友子さん

お薦めのことば

野菜がたっぷりとれる一品です。



挽き肉と椎茸のトマトソース煮

材 料 (4人分)

● 豚挽き肉	300g	《トマトソース》	
● 玉ねぎ	160g	● トマト	500g
● パン粉	1/2カップ	● 玉ねぎ	100g
● 卵	1個	● にんにく	1かけ
● 塩	少々	● オリーブ油	大さじ3
● こしょう	少々	● ローリエ	1枚
● しいたけ	100g	● 塩	小さじ1/4
● キャベツ	200g	● 砂糖	少々
● トマトソース	2カップ		
(トマトジュースでもよい)			
● パセリ	少々		

一人分の栄養価

● エネルギー	280 kcal
● たんぱく質	17.8 g
● 脂 質	16.9 g
● カルシウム	45 mg
● 鉄	1.9 mg
● 塩 分	1.1 g

献立のヒント

- 洋風白酢和え
- 果物

一口アドバイス

- 耐熱容器に並べ入れ、オーブンで焼いてもよいでしょう。

作り方

① しいたけは、千切り、キャベツはざく切りにする。



③ 鍋に①の一部をしき、②をうすく乗せる。①と②を交互に重ね、上に、①がくるみじかにのせる。



② 玉ねぎはみじん切りし、挽き肉、パン粉、卵、塩、こしょうを混ぜ合わせる。



④ トマトソースを加え、こがさないように20分位蒸し煮し、パセリのみじん切り少々を散らす。



① 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、香りがたったら玉ねぎを炒める。



② 玉ねぎが炒まったら、湯むきしてざく切りにしたトマトを加え、塩を入れて煮つめる。



味をみて、砂糖少々を加える。