

# 生しいたけのどらやき

●特産品●

しいたけ

●出品者●

那須町 山形 登志子さん

お薦めのことば

生しいたけを上手に使ったヘルシーな主菜です。



# 生しいたけのどらやき

## 材 料 (4人分)

- |        |                   |          |                   |
|--------|-------------------|----------|-------------------|
| ●生しいたけ | 16枚               | ●だし汁     | 大さじ3              |
| ●片栗粉   | 大さじ $\frac{1}{2}$ | ●しょうゆ    | 大さじ $\frac{1}{2}$ |
| ●鶏ひき肉  | 100g              | ●みりん     | 大さじ1              |
| ●木綿豆腐  | 100g              | ●チンゲンツアイ | 40g               |
| ●卵     | $\frac{1}{2}$ 個   |          |                   |
| ●たまねぎ  | 大さじ2              |          |                   |
| ●片栗粉   | 小さじ $\frac{1}{2}$ |          |                   |
| ●砂糖    | 大さじ1              |          |                   |
| ●しょうゆ  | 大さじ2              |          |                   |
| ●塩     | 少々                |          |                   |
| ●サラダ油  | 大さじ1              |          |                   |

## 一人分の栄養価

- エネルギー…………… 169kcal
- たんぱく質…………… 10.6g
- 脂 質…………… 10.7g
- カルシウム…………… 78mg
- 鉄…………… 1.6mg
- 塩 分…………… 1.4g

## 献立のヒント

- かぼちゃの煮付
- 春菊とにんじんのごま和え

## 一口 アドバイス

●生しいたけは、同じ大きさのものを組み合わせて作りましょう。

## 作り方

①生しいたけは、石づきを取り、水洗いして水気をふく。表に十文字の包丁目を入れ裏に片栗粉をふる。たまねぎはみじん切りにし片栗粉をまぶす。



②豆腐はふきんに包んで重石をして水きりし、つぶしておく。



③ボールに材料を入れよく混ぜ合わせ、8等分する。



④生しいたけに③をはさむ



⑥だし汁、しょうゆ、みりんを加え、⑤を煮含める。



⑤フライパンに油を熱し、④の両面を焼く。火が通ったら、さっと熱湯をかける。



⑦皿に盛り、ゆでたチンゲンツアイを添える。

