

まるかわいい

まん丸可愛いシイタケと

つくねの照り焼き

てや

ちょうりじかん
調理時間

30 ぶん
分

こぶん
6個分あたり

にほんじん しょくじせっしゅきじゅん ねんぼん
(日本人の食事摂取基準2020年版)

エネルギー	350 kcal
たんぱく質	32.3 g
脂質	20.8 g
炭水化物	12.6 g
食物繊維総量	4.1 g
食塩相当量	0.7 g

♪おいしい作り方♪

ざいりょう こぶん
【材料】 (6個分)

しいたけ・・・90g (6個)

とりにく
鶏ひき肉・・・150g

たまご・・・25g (1/2個)

しょうゆ・・・2.5g (小さじ1/3弱)

りょうりしゅ
料理酒・・・5g (小さじ1)

みりん・・・5g (小さじ1弱)

はちみつ・・・5g (小さじ1弱)

こむぎこ
小麦粉・・・0.1g

アレルギー (8品目)

こむぎこ
小麦粉 たまご

Point

から
たれを絡ませるだけなので**食塩が**

すく
少なくともおいしくできます。



1. しいたけの軸をはさみで切り、軸はフードプロセッサーでみじん切りにする。軸を切ったしいたけはヒダに小麦粉をふるっておく。



3. よく混ぜたミンチをしいたけに押しあてるように形を整えながら乗せる。ミンチを下にしてフライパンで蓋をして中火で焼く。



2. 鶏ひき肉に切ったしいたけの軸とたまごを入れてよく混ぜる。



4. ミンチに焼き色がついたらひっくり返して弱火で蓋をして5分焼く。タレをかけて絡ませて完成!