

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 しよくじせつしゆきじゆん 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 ^{しつ}	32.3 g
脂質 ^{ししつ}	20.8 g
炭水化物 ^{たんすいかぶつ}	12.6 g
食物繊維総量 ^{しよくもつせんそうりよう}	4.1 g
食塩相当量 ^{しよくえんそうとうりよう}	0.7 g



♪おいしい^{つく}作り^{かた}方♪

ざいりょう こぶん
【材料】 (6個分)

しいたけ・・・90g (6個)^こ

とり にく
鶏ひき肉・・・150g

たまご・・・25g (1/2個)^こ

しょうゆ・・・2.5g (小さじ1/3弱)^こ

りょうりしゅ
料理酒・・・5g (小さじ1)^こ

みりん・・・5g (小さじ1弱)^こ

はちみつ・・・5g (小さじ1弱)^こ

こむぎこ
小麦粉・・・0.1g

アレルギー (8品目)^{ひんもく}

こむぎこ
小麦粉 たまご

Point

たれを絡ませるだけなので**食塩**^{しょくえん}が

すく
少なくてもおいしくできます。



1. しいたけの軸^{じく}をはさみで切り、軸^きはフードプロセッサーでみじん^ぎ切りにする。軸^{じく}を切ったしいたけはヒダにこむぎこ^{こむぎこ}小麦粉をふるっておく。



3. よく混ぜたミンチをしいたけ^おに押さえ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^{した}で蓋^{ふた}をして中火で焼く。



2. 鶏ひき肉に切ったしいたけの軸^き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^{ふんや}をして5分焼く。タレをかけて絡ませて完成！^{から}