



しそでさっぱり！

## しいたけの肉詰め

### 【材料】 2人前

|       |              |
|-------|--------------|
| しいたけ  | 6個(90g)      |
| 合いびき肉 | 80g(牛:豚 5:5) |
| しそ    | 2枚(2g)       |
| 酒     | 小さじ1         |
| 塩     | 小さじ1/4(1.5g) |
| こしょう  | 0.5g         |
| 水     | 大さじ1         |
| 水     | 大さじ1/2       |
| サラダ油  | 小さじ2         |
| 薄力粉   | 大さじ1         |

#### このレシピのポイント

しそを使うことでさっぱりとした味を楽しめます。しいたけにはビタミンDが含まれており、カルシウムの吸収を促進し、骨の健康を保つのに役立つといわれています。

🕒 調理時間 15分 食塩相当量 0.9g カロリー 123kcal

#### 栄養価 (1人分あたり)

|       |      |                    |             |
|-------|------|--------------------|-------------|
| たんぱく質 | 4.4g | 食物繊維               | 3.2g        |
| 脂質    | 8.2g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.17mg      |
| 炭水化物  | 5.9g | ビタミンD              | 0.7 $\mu$ g |

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

### 【作り方】

- ①しいたけの軸を取り除き、軸はみじん切りにする。しそは千切りにする。
- ②ボウルに合いびき肉、しいたけの軸、Aを入れてよく混ぜる。
- ③しいたけのかさの内側に薄力粉を薄くまぶして②を詰め、外側にも薄力粉を薄くまぶす。
- ④フライパンにサラダ油を中火で熱し、③を肉の面を下にして入れる。肉に焼色がついたら裏返し、水大さじ1/2を加えて蓋をし、弱火で約5分蒸し焼きにする。
- ⑤④を皿に盛り付け、しそをのせて完成。

ごりら作 (医学部医学科)

監修：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科