

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 217

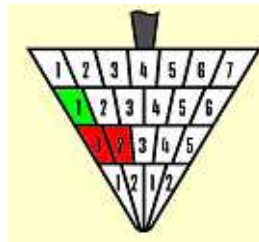
## 椎茸の包み焼き煮

(調理時間 約25分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

### 1人分の栄養価

#### 食事バランスガイド



副菜1つ  
主菜2つ



エネルギー	238 kcal
タンパク質	15.9g
脂質	13.0g
塩分	1.5g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



### 材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

椎茸...	4枚	小松菜...	100g
片栗粉...	小さじ2	だし汁...	適量
鶏ひき肉...	100g	しょうゆ...	小さじ2
ねぎ...	1/2本	みりん...	小さじ2
酒...	大さじ1	砂糖...	小さじ1/2
卵...	1/2個		
しょうゆ...	小さじ1		
小麦粉...	小さじ1		
サラダ油...	大さじ1		



### 作り方

椎茸は石づきを取り、ねぎと椎茸の軸部分をみじん切りにする。小松菜は茹でて、3cmの長さに切っておく。

ボールに鶏肉、酒、卵、しょうゆ、小麦粉を入れて粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、ねぎ、椎茸の軸も混ぜる。

の椎茸の傘の裏側に水溶き片栗粉を塗り、 の肉を貼り付ける。

フライパンに油を熱し、 の肉側から焼く。出た油はペーパーでふき取り、返して椎茸のほうも軽く焼いて、取り出す。

鍋にだし汁と調味料を入れて温め、 を加えて煮る。あいたところに、小松菜を加えて火を通す。椎茸は2つに切り分け、小松菜とともに盛り付ける。



(社)青森県栄養士会から...

### ワンポイントアドバイス

- ・椎茸は直径5～6cm程の肉厚のものを使って作ってください。だし汁が無い場合は、水でも良いです。
- ・片栗粉の代わりに小麦粉をはたいても良いのですが、水溶き片栗粉を使うと接着効果が大です。
- ・椎茸の肉側を焼いて出た汁は、ペーパータオルでふき取ることで、仕上がりが美味しくなります。
- ・煮るときは、上下を返して味を含ませて片側に寄せ、小松菜を加えて汁を絡ませるように仕上げます。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。