

# 椎茸の肉詰め

## 材 料



|        |      |
|--------|------|
| ◆ 生椎茸  | 12枚  |
| ◆ 豚ひき肉 | 200g |
| ◆ 白ネギ  | 1/2本 |

### ～合わせ調味料～

|        |      |         |      |
|--------|------|---------|------|
| ◆ 濃口醤油 | 大さじ4 | ◆ 塩     | 少々   |
| ◆ 砂糖   | 大さじ4 | ◆ 卵     | 1個   |
| ◆ みりん  | 大さじ4 | ◆ おろし生姜 | 小さじ1 |
| ◆ 酒    | 大さじ2 | ◆ 薄力粉   | 適量   |
| ◆ 水    | 大さじ2 | ◆ サラダ油  | 適量   |

- ① 生椎茸の石づきを取り除き、軸を切り落としてみじん切りにする。  
生椎茸のかさは、表面に浅く切り込みを入れる。
- ② 白ネギをみじん切りにする。
- ③ ボウルに豚ひき肉と塩を入れ、粘りがでるまで混ぜ合わせる。
- ④ ③に①の軸・②・卵・おろし生姜を加え、全体が馴染むまで混ぜ合わせる。
- ⑤ ①の生椎茸のかさの内側に薄力粉を薄くまぶす。
- ⑥ ⑤に④の肉だねをつめる。
- ⑦ 合わせ調味料の材料を合わせておく。
- ⑧ フライパンにサラダ油をひき、肉だねを下にして中火で4分焼き、  
上下を返してさらに4分焼く。
- ⑨ ⑧に⑦を加えて中火にし、たれを絡めながら煮詰める。とろみが出たら完成。

5分程度でOK  
手のひらの厚い部分を使うと👉