

椎茸の肉詰め



材 料

◆ 生椎茸	12枚
◆ 豚ひき肉	200g
◆ 白ネギ	1/2本
◆ 塩	少々
◆ 濃口醤油	大さじ4
◆ 砂糖	大さじ4
◆ みりん	大さじ4
◆ 酒	大さじ2
◆ 水	大さじ2
◆ 卵	1個
◆ おろし生姜	小さじ1
◆ 薄力粉	適量
◆ サラダ油	適量

～合わせ調味料～

- 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、粘りができ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✿