

しいたけ 焼売

エネルギー：260.69kcal(1人前)
食塩相当量：0.51g(1人前)



妙義ナバファームオフィシャルサイトで
おいしいきのこレシピ続々更新中!

ナバファーム

検索

navafarm.com

肉だねから溢れるジューシーな肉汁と、弾力のあるしいたけの食感と香りが口中に広がります。冷めても美味しくお弁当にもピッタリです。

料理 近藤由香子

■材料 2人分

しいたけ(大きめ).....	6個
豚ひき肉.....	150g
玉ねぎ(みじん切り).....	1/4個
しょうが(みじん切り).....	小さじ1
ごま油.....	大さじ1/2
しょうゆ.....	小さじ1
酒.....	小さじ1
砂糖.....	小さじ1/2
片栗粉.....	大さじ1
グリーンピース.....	6個
片栗粉.....	適量

Point!

しいたけに肉だねを詰めるときは、はがれないようにギョッと手で押さえながら詰めますよ。
電子レンジで加熱すれば、より簡単です。血にせてふんわりとラップをかけ、加熱後は少し蒸らしてからラップを外しましょう。

■作り方

- ①しいたけは軸を切りみじん切りにし、Aとともにボウルに入れ粘りが出るまでよく練る。
- ②しいたけの傘の内側に片栗粉をまんべんなくまぶす。
- ③②に①をこんもりと詰め、中央にグリーンピースを埋め込む。
- ④蒸気の上った蒸し器に入れて③を蒸す。

