



## 6月 食セミナーレシピ

-1人分-  
156 kcal  
塩分 2.1g

### 【 しいたけと鶏ミンチの重ね蒸し 】

※材料は4人分

しいたけ	16枚	
片栗粉	少々	
鶏ミンチ	240g	
おろし生姜	小さじ1	
人参	20g	
玉ねぎ	30g	
パン粉	大さじ3	
酒	大さじ1	
塩	小さじ1/2	
薄口醤油	小さじ1	
卵	1個	
絹さや (あん)	20枚	
だし	2カップ	} ☆
塩	小さじ2/3	
酒	大さじ1	
みりん	大さじ2	
薄口醤油	小さじ1	
片栗粉	大さじ1	

#### <作り方>

- ① しいたけの軸切り取り笠の両面を軽く拭き取り、笠の裏面を上にして、片栗粉を薄く降りかける。
- ② 玉ねぎ、人参をみじん切りにする。絹さやは筋を取り、色よく塩ゆでする。
- ③ 鶏ミンチにパン粉、酒、塩、薄口しょうゆ、溶き卵を加えて混ぜ合わせ、玉ねぎ、人参、生姜も加え、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ④ しいたけの笠の裏側に③のひき肉をへらやナイフですき間なく詰め、表面を平らにならす。
- ⑤ 蒸気の上上がった蒸し器に皿をのせ、④のしいたけを並び入れて、ふたにふきんをはさんで水滴が落ちるのを防ぎ、約15分蒸す。
- ⑥ だしを煮立たせ、☆を入れ、水溶き片栗でとろみをつける。
- ⑦ しいたけと絹さやを盛り付け、⑥のあんをかけたら出来上がり。

### Point!

しいたけは低カロリーで、ミネラル・食物繊維が豊富です。特に生活習慣病や便秘の方にオススメ。日常的に取り入れたい食品のひとつです。

片栗粉をうすく塗り、すき間なくミンチを詰めることが、キレイにまとまるポイントです！！