

今月のオススメレシピ

第91回のテーマ「旬のしいたけを使ったレシピ」

残暑も過ぎ、秋の訪れを感じる季節になりましたね。
今回は旬のしいたけを使った一品を紹介します！

しいたけの肉詰め



材料(2人分)

- しいたけ…6個(約90g)
- 片栗粉…小さじ1
- 青ねぎ…2本(6g)
- サラダ油…小さじ1



A

- 鶏ひき肉…80g
- おろし生姜…小さじ1/2
- 醤油…小さじ1
- こしょう…お好みで

B

- 酒…大さじ1
- みりん…大さじ1
- 砂糖…大さじ1
- 醤油…小さじ2



栄養成分 (1人分)

エネルギー	: 136kcal
たんぱく質	: 10.7g
脂質	: 3.6g
炭水化物	: 11.2g
食塩相当量	: 1.4g



作り方

調理時間 約20分

- ①しいたけは軸を取り、かさの内側に片栗粉をまぶす。
- ②青ねぎはみじん切りにする。
- ③ボウルに青ねぎ、Aの材料を入れ、混ぜる。
- ④混ぜた具材をしいたけに詰め、フライパンにサラダ油を広げ肉の面を下にして中火で焼く。
- ⑤焼き目がついたら裏返し、蓋をして弱めの中火で2分ほど焼く。
- ⑥蓋を取りBの調味料を入れ、中火で煮ながら全体に絡める。
照りが出てきたら完成！



管理栄養士のワンポイントアドバイス

しいたけにはエリタデニンという成分が含まれています。エリタデニンはコレステロールの低下を手助けする働きがあり、動脈硬化の予防などが期待されています。また、日光に当たるとビタミンDに代わるエルゴステロールという成分も豊富でカルシウムの吸収を高め、骨粗鬆症の予防などにもおすすめです。おいしい旬の時期に味わってください。