

# しいたけの肉詰め



秋といえば食欲の秋！美味しい旬の食材がたくさんで、つい食べ過ぎてしまいがちです。今回は美味しいだけでなく、身体にもやさしい献立を紹介します！



## 健康のPoint！

しいたけはうま味成分のグアニル酸を含んでおり、塩分が気になる方は薄味にしても美味しく食べることができます。また、しいたけはエネルギーがほとんどなく、しいたけでかさ増しすることで肉を大量に使わず、エネルギーを抑えながら満足感を得ることができます。しいたけに含まれるプロビタミンDは日光を浴びることでビタミンDとなり、カルシウムの吸収を助け、骨を強くする働きがあります。秋晴れの気持ちのいい日は積極的に外出されてはいかがでしょうか。

## 【材料(2人分)】

A	生しいたけ(大きめ)	6枚
	豚ひき肉	100g
	細ねぎ	2本
	おろし生姜	少々
	塩コショウ	少々
	片栗粉	大さじ1/2
	片栗粉(しいたけ用)	少々
	サラダ油	少々
	醤油	大さじ1
	みりん	大さじ1
	砂糖	大さじ1

## 【調理のPoint】

### Point①

ひき肉に野菜をたくさん入れるとさらにかさ増しされカロリーカット！

### Point②

肉の油が気になる方は肉を減らして豆腐を混ぜても美味しいです。

### Point③

大きなしいたけが無い場合は小ぶりのものでも代用できます。お弁当にもピッタリ！

## 【栄養量(1人当たり)】

エネルギー：183kcal

たんぱく質：11.5g

食塩量：2g

食物繊維：1.4g

## 【作り方】

①

Aを合わせ、手でよくこねる。

②

椎茸の軸をとり、片栗粉をまぶし、①の肉を詰める

③

熱したフライパンにサラダ油をひき、お肉の方を下にして並べる。蓋をして4分程度中火で焼く。裏に返して2～3分焼く。

④

よく混ぜた調味料を入れ、よく絡める。