



271Kcal、塩分2.5g(1人分)、調理時間25分

<材料>4人分

<作り方>

干し椎茸 12枚
 片栗粉
 A 豚ミンチ 250g
 卵 1個
 酒少々、塩こしょう少々
 片栗粉 小さじ2
 醤油、ごま油少々
 なま麩 1/4本
 焼き用サラダ油 大さじ1
 B 椎茸戻し汁 100cc
 酒、醤油 各大さじ2
 オイスターソース、砂糖各小さじ2
 貝割菜 1パック

1. 干し椎茸は戻し、水気を取り傘に片栗粉をふる。
2. Aを混ぜ1.の傘の中に詰め、真ん中になま麩をつめる。
3. サラダ油大さじ1で2.を焼き、Bを入れ煮絡める。
4. 貝割菜とともに盛る