

なめおろしソースのきのこバーグ

材料（2人分）

しいたけ	3枚	ソース	
豚ひき肉	200g	なめこ	1袋
たまねぎ	1/2個	大根	200g
パン粉	3g	ねぎ	1/2本
牛乳	12.5g	しょうゆ	大さじ3
食塩	0.9g	みりん	大さじ3
こしょう	0.04g	水溶き片栗粉	
卵	1個		大さじ1
バター	10g		



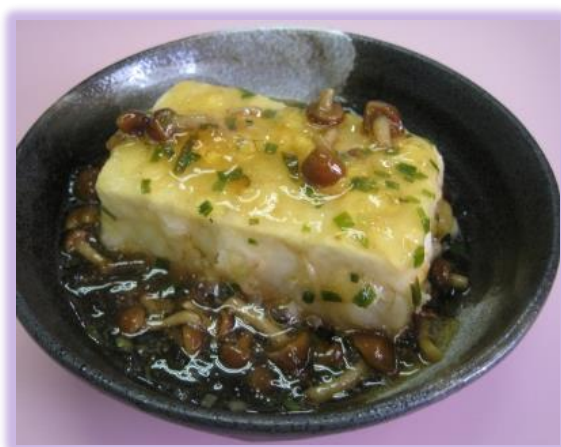
調理方法

- ① たまねぎ、しいたけはみじん切りにし、バターで炒め冷ましておく。
- ② ひき肉に食塩、こしょうを加えよく混ぜ合わせる。
- ③ パン粉に牛乳を加えて混ぜておく。
- ④ ②に①と③、とき卵を加えてよくこね、空気を抜く。好みの形に作る。
- ⑤ なめこソースを作る。大根はおろす。ねぎは小口切り。なめこはさっと洗う。
- ⑥ 調味料と合わせ、火にかけて沸騰してきたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ フライパンにバターを溶かし④を焼く。皿に盛り、⑤のソースをかける。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	塩分
455 kcal	27.8g	23.5g	1.9 μ g	4.7g

揚げだし豆腐 なめこあんかけ



材料（2人分）

なめこ	1袋	@	出し汁	100 cc
木綿豆腐	1丁		みりん	大さじ1
薄力粉	大さじ1		酒	大さじ1
揚げ油	適宜		しょうゆ	大さじ1
オクラ	2本		水溶き片栗粉	
大根	50g			大さじ1/2

調理方法

- ① 豆腐、なめこはサッと熱湯をかける。豆腐はふきんなどに包んで、水切りをしておく。あさつきは小口切り。
- ② 豆腐に片栗粉をまぶし、少しおいて落ち着かせ、170℃の油で揚げる。
- ③ だし汁に調味料を入れ煮立て、なめこを加えて再度煮立ってきたら水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ④ 器に②を盛り、③をかけ、おろし大根に一味を混ぜた薬味をのせる。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	塩分
105 kcal	4.0g	7.6g	0.4 μg	0.9g