



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
 OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



当社自慢の品「合挽ミンチ」を使った
合挽ミンチのマッシュルームココロ肉詰め



一人あたりのエネルギー 166kcal	食塩相当量 1.7g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (3人分)

当社自慢の品 合挽ミンチ	100g
マッシュルーム	15個
玉ねぎ	1/4個
小麦粉	大さじ1
塩・こしょう	少々
ナツメグ	少々
A パン粉	10g
牛乳	大さじ2
粉チーズ	大さじ1
サラダ油	小さじ1
パセリ(乾燥)	少々
B めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2
ケチャップ	大さじ3

■作り方

- ① マッシュルームはさっと洗って軸を持って左右に動かし軸を抜き取り、かさの方に小麦粉をまぶす
- ② 抜き取った軸と玉ねぎをみじん切りにする
- ③ 合挽ミンチにAの材料と②を加え、粘り気が出るまでこね、肉だねを作る
- ④ ①に③を詰め、丸く形を整える
- ⑤ フライパンにサラダ油を敷き、④の肉だね部分を下にして加熱する
- ⑥ 焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で中心に火が通るまで加熱する
- ⑦ ⑥にBを加え煮絡め、とろみがついたら器に盛り、フライパンに残ったつゆをかけてパセリをふる

cooking memo