



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.

キッチン スマイル  
**Kitchen Smile**

お野菜  
まるごと  
食べま 専科  
お野菜まるごと  
食べレシピ

えのきを  
使って  
ボリューム  
アップ!



|             |       |       |
|-------------|-------|-------|
| 一人あたりのエネルギー | 食塩相当量 | 調理時間  |
| 291kcal     | 1.1g  | 約 20分 |

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

えのきたけ ..... 1袋  
片栗粉 ..... 小さじ1  
合挽ミンチ ..... 200g  
A 塩 ..... 小さじ1/4  
こしょう ..... 少々  
サラダ油 ..... 小さじ1  
酒 ..... 大さじ1  
大根おろし ..... 100g  
ぼん酢 ..... 小さじ1  
細ねぎ ..... 1本

### ■作り方

- ① えのきは石づきを切り落とし細かく切り、片栗粉をまぶす
- ② ボウルにAを入れ粘りが出るまでよくこねる
- ③ ②に①を加えよく混ぜ合わせ、6等分に成形する
- ④ フライパンにサラダ油を熱し③を並べ、中火で焼く
- ⑤ ④にこんがり焼き色がついたら裏返して弱火にし、酒を加え蓋をして、火が通るまで5分程度焼く
- ⑥ ⑤を皿に盛り付け大根おろしを添え、ぼん酢をかけ、小口切りにしたねぎを散らす

cooking memo