

令和7年10月22日



椎茸の肉詰め

材 料 (4人分)

作 り 方

生椎茸…12枚
 鶏ひき肉…300g
 蓮根…200g
 生姜…1かけ
 A 卵…1個
 パン粉…大匙3
 塩、胡椒…少々
 サラダ油…大匙1.5
 ソース
 水…150ml
 醤油、味醂、酒
 …各大匙1.5
 砂糖…大匙1/3
 ※水溶き片栗粉
 片栗粉…大匙1
 水…大匙1.5

- ① 椎茸はペーパーで汚れを取り、かさと軸に分け、軸は細かく切る。
 - ② 蓮根は5mm角に切る。
 - ③ 生姜はみじん切り。
 - ④ ボウルに鶏ひき肉を入れ粘りが出るまで練り、蓮根、生姜 Aを加えてさらに練り12等分にして、椎茸のかさに詰め形を整える。
 - ⑤ フライパンに油を入れ、肉側から4分ほど焼き、裏返して2分ほど焼く。
- ソースを作る。
 鍋に調味料を入れ、あたため※水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 椎茸を器に盛りソースをかける。



黄菊としめじの酢の物

材 料 (4人分)

作 り 方

食用菊…1パック
 (酢少々)
 しめじ…1パック
 胡瓜…1本
 塩…少々
 甘 酢
 酢…50ml
 砂糖…大匙1
 塩…小匙1/4

- ① 菊は額から外し水洗いをして置く。熱湯に酢少々を入れサッと茹で、冷水にさらして置く。
- ② しめじは小房に分け、軽くラップをしてレンジ600wで1分ほどかけ冷ましておく。
- ③ 胡瓜は小口切りにし、塩少々で軽くもんでおく。
- ④ 甘酢を作っておく。
- ⑤ ボウルに①②③を軽く搾り入れ、混ぜ合わせて器に盛り甘酢をかける。

一口メモ

蓮根のあく抜き
 皮をむいて切ったら、水200mlに酢小匙1を入れ5～10分ほどさらしてアクをぬきます。

蓮 根

見た目は淡白そうですが、ビタミンC、ビタミンB6、カルシウム、食物繊維など栄養たっぷり。
 切り方で触感がたのしめる。

