



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>



120 きくらげの肉詰め

材料(2人分)

乾燥きくらげ 6枚
小麦粉 大さじ1
サラダ油
つけだれ(ラー油、酢、醤油)

【A】

豚ひき肉 120g
玉ねぎ 30g
生姜のみじん切り 小さじ1/2
塩 少々
こしょう 少々



<作り方>

1. きくらげは、表示通り水で戻し、水分と石付きを取り、小麦粉をはたく。
2. 玉ねぎのみじん切りにしてAを混ぜ合わせ、1の傘の内側に詰める。
3. サラダ油を熱しフライパンに肉を下にして並べ、約3分したらひっくり返して約30秒焼く。
4. 器に盛り、つけだれを添える。パクチーなど、お好みのハーブを添えて。

ワンポイントアドバイス



- ・一見、椎茸にも見えるきくらげ、椎茸の肉詰めを作る気持ちで、作ってみましょう。
- ・椎茸よりも火の通りが早いので、手軽に作れます。
- ・生のきくらげの場合、洗って水分と石付きを取ってから小麦粉をはたいて同様に作ります。

