

しいたけこぞろ 椎茸小僧のミートボール



【おいしく作るコツ】

- ※ しいたけは、軸じくも使う。
- ※ 玉ねぎはじっくりいた炒める。
- ※ ④のタネは、よくま混ぜる。
- ※ おろしダレは、食べる直前にかける。

【ミートボール】 8個分		【おろしダレ】	
玉ねぎ	100g	大根	80g
豚ひき肉	160g	水	40g
しいたけ	20g	★しょうゆ	12g
えのきたけ	20g	★みりん	小さじ1/2
しめじ	40g	★砂糖	6g
パン粉	16g	「かたくり粉	1g
豆乳	大さじ1	「水	1g
食塩	少々		
こしょう	少々		
サラダ油	小さじ1/2		

1



玉ねぎは横、縦に切り込みを入れて、みじん切りにする。

2



しいたけ、しいたけの軸、えのきたけ、しめじは粗みじん切りにする。

3



フライパンにサラダ油を入れて、玉ねぎが少し色づくまで、じっくり炒める。②のきのこ類を加えて、炒める。

4



ボウルに豚ひき肉、③の玉ねぎときのこと類、パン粉、豆乳、食塩、こしょうを加えて、よく混ぜる。8等分して丸める。(中央をくぼませると火のとおりが安心！)

5



フライパンを熱し、油をひいて④を並べる。表面にこげ色がついたら、ひっくり返し、ふたをして、じっくり中まで火を通す。

6



おろしダレは、大根をすりおろし、水と★の調味料と一緒に加熱し、水溶きかたくり粉を入れて仕上げる。ミートボールにおろしダレをかける。