

# 秋レシピ

オススメ

## しいたけシューマイ

材料(4人分)

- しいたけ …………… 8個 (直径5cm程)
- 豚ひき肉 …………… 150g
- 玉ねぎ …………… 1/4個
- たけのこ水煮 …………… 大さじ2
- オイスターソース …………… 大さじ0.5
- 酒 …………… 大さじ0.5
- 片栗粉 …………… 大さじ1.5
- 塩 …………… 小さじ1/8
- 片栗粉 …………… 適量(傘にまぶす用)

1人あたり

エネルギー	糖質	たんぱく質	脂質	脂質
214kcal	9.2g	13.8g	12.2g	0.9g



### 作り方

- ①ボウルに豚ひき肉、オイスターソース、酒、塩を入れ、粘りが出るまでしっかりと混ぜ合わせる。
- ②別容器にみじん切りにした玉ねぎ、たけのこ、片栗粉を入れ、粉が全体にいきわたるようによく混ぜ合わせる。
- ③①に②を入れよく混ぜ合わせる。
- ④しいたけは軸をとり、傘の部分に片栗粉をまぶし③の肉だねを形を整えながら乗せる。
- ⑤クッキングシートをひいたフライパンに④を並べ、シートの下に水200mlを入れる。蓋をして中火で、10～15分加熱する。  
※水が蒸発してなくなった場合は水を追加してください。
- ⑥器に盛りつけて完成。  
からし醤油やポン酢をつけてお召し上がりください。



秋の味覚「きのこ」の中から、今回はしいたけを使ったレシピをご紹介します。  
しいたけは、低カロリーで食物繊維とビタミンDが豊富な食材です。ビタミンDは、カルシウムの吸収を促す作用があり、骨粗しょう症予防に有効な成分とされています。  
今回のレシピでは、たけのこと玉ねぎを使用していますが、長ネギや枝豆、コーンなど、お好みの食材でアレンジ可能です。

