



各9個ずつ4人分の材料

[具材]

しいたけ	27個	B	砂糖	大さじ2
合いびき肉	160g		しょうゆ	大さじ1
たけのこ	50g		みりん	大さじ2
卵	1個	C	コチュジャン	少々
塩こしょう	少々		ツナ缶	140g
長ねぎ	少々		ゆずこしょう	大さじ1
山わさび	お好みで		マヨネーズ	大さじ2
A しょうゆ	小さじ1		とろけるチーズ	2枚

しいたけの肉詰めつめ合わせ



①しいたけをかさと軸に分け、軸と水洗いしたたけのこを細かく切る。



②合いびき肉とたけのこを合わせ、切ったしいたけと長ねぎ、卵、塩、こしょうを入れ混ぜ合わせる。



【A 山わさび】しいたけのかさに②を詰め込む。フライパンに油大さじ1を入れ、内側から焼き、焦げ目が付いたら裏返し両面を焼く。山わさびをお好みで乗せ、しょうゆをかけ完成。



【B タレ】Bの調味料を混ぜ合わせておく。A同様しいたけのかさに②を詰め、両面を焼き、焦げ目が付いたらタレを入れてしばらく蒸し焼きにして完成。

【C ツナマヨ】ツナ缶、ゆずこしょう、マヨネーズを混ぜ合わせ、しいたけのかさに詰め込み、上にチーズを乗せてトースターで約10分焼いたら完成。



今月のレシピ

# しいたけの肉詰めつめ合わせ

【1人分(各2個ずつ) 197キロカロリー 塩分1.8g】  
【アレルギー 卵、乳】



南幌喰楽部では、毎月、南幌産の食材を使った料理レシピを町民の方から紹介していただきます。



今月の紹介者

member 66



橋本壮吉さん【北町】

山田悠介さん【6区】

NOAHで栽培している、しいたけを使った料理を紹介します。今回はなんと3種類の味を作りました。さっぱりした山わさび、こってりしたタレ、濃厚なツナマヨチーズで、違った味を作ることによって飽きることなく家族みんなで楽しめますので、ぜひ試してみてください。



栄養ナビ

伊藤聡美 栄養士

しいたけは食物繊維が豊富で低カロリーです。1個約4kcalなので、同じボリュームのお肉だけのハンバーグで焼くよりもカロリーを抑え、ダイエットしている方におすすめです。また、しいたけのうま味(グアニル酸)は昆布や加熱したトマトのうま味(グルタミン酸)と合わせると相乗効果があります。

*nanporo club* からポイント!

ツナマヨをトースターで焼く際、チーズが溶けて垂れないよう注意しましょう。



広報なんぽろ

平成30年1月号  
(通巻662号)

☎069-0292 空知郡南幌町栄町3丁目2番1号 ☎011-378-2121  
発行 南幌町/編集 まちづくり課企画情報G/印刷 (株)組合印刷  
南幌町ホームページ <http://www.town.nanporo.hokkaido.jp>  
南幌町Facebookページ <https://www.facebook.com/nanporotown>  
南幌町Eメールアドレス [nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp](mailto:nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp)