

カロリー
1人分
220Kcal

調理時間
30分

材料
2人分



椎茸の海老入り肉詰め

材料

生椎茸・・・6個
鶏ひき肉(もも)・・・30g
生海老・・・10匹
タマネギ・・・20g
片栗粉・・・大さじ2
塩・・・小さじ1
酒・・・大さじ2
生姜(すりおろし)・・・少々

作り方

- ① 椎茸は茎を根本から切っておく
- ② タマネギはみじん切りにし、生海老は包丁で細くなるまでたたく
- ③ ボウルに鶏ひき肉、タマネギ、海老を入れ、片栗粉、塩、酒、生姜を入れて混ぜ合わせる
- ④ かさの裏側に片栗粉をふる
- ⑤ ③で混ぜた具を椎茸の片栗粉をふった方に詰める
- ⑥ 耐熱皿に椎茸を置き、上からお酒を軽くかけてラップをする
- ⑦ レンジ(500W)で5～7分温める
- ⑧ 具に火が通ったら完成



豆知識

昆布を煮た時などに出てくる独特のねばり成分は「アルギン酸」や「フコイダン」といった海藻特有の水溶性食物繊維で、昆布の含有量は多く、乾燥重量の約10%とされています。糖質や脂質の吸収を抑え、コレステロール値の上昇も抑えてくれます。フコイダンの腸から免疫力を高める作用も注目されています。

Point

椎茸には他のキノコ(食材)にほとんど含まれていないエリタデニンという成分が含まれており、血中のコレステロールを下げ、血液をサラサラにする働きが期待されています。

キレイになるレシピ