

ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー



今回の食材は… **しいたけ（神辺町産）** です！

「地産地消」とは、地域の食材をその地域で消費する（食べる）ことです。地域の農業や伝統的な食文化、豊かな自然環境を守り、継承することにつながります。



しいたけのミンチ詰め焼き

栄養価（1人分あたり） エネルギー：104kcal たんぱく質6.0g 脂質：8.3g 食塩相当量：0.6g

材 料

《2人分》

生しいたけ・・・・・・・・・・4枚
豚ミンチ（鶏ミンチでも可）50g
マヨネーズ・・・・・・・・4g（小さじ1）
酒・・・・・・・・・・5g（小さじ1）
こしょう・・・・・・・・・・少々
片栗粉・・・・・・・・・・3g（小さじ1）
薄力粉・・・・・・・・・・適量
水・・・・・・・・・・15g（大さじ1）
油・・・・・・・・・・4g（小さじ1）
ごま・・・・・・・・・・適量
ポン酢・・・・・・・・・・適量

作り方

- ① 生しいたけの石づきをとり、石づきはみじん切りにする。
- ② ボウルに豚もしくは鶏ミンチと塩を入れ、粘りが出るまでよくこねる。
- ③ ②のボウルにしいたけの石づきとマヨネーズ、酒、片栗粉を入れて混ぜる。
- ④ しいたけの内側に薄力粉薄くまぶす。その中に③の肉を四等分に分けて入れる。両面に薄く薄力粉を付ける。
- ⑤ フライパンを熱し、油をひき、④の内側から焼いていく。焦げ目がついたら、ひっくり返して弱火で水を入れて蓋をして蒸し焼きにして焼く。
- ⑥ ⑤をお皿にのせ、ごまをのせ、ポン酢をかけて食べる。

しいたけステーキ

栄養価（1人分） エネルギー28kcal たんぱく質：1.4g 脂質：2.2g 食塩相当量：1.0g

材 料

《2人分》

生しいたけ・・・・・・・・・・4枚
バター・・・・・・・・・・5g
塩・こしょう・・・・・・・・・・少々
青ねぎ・・・・・・・・・・適量
かつお節・・・・・・・・・・適量
ポン酢・・・・・・・・・・15g（大さじ1弱）

作り方

- ① 生しいたけは石づきをとり、右の図のように傘に切り込みを入れる。
- ② フライパンを温め、バターで①を両面焼き、塩、こしょうで味をととのえる。
- ③ 青ねぎは、小口切りにする。
- ④ ②を皿に盛りつけ、かつお節、③を盛のせ、最後にポン酢をかける。

しいたけフライ

栄養価（1人分） エネルギー317kcal たんぱく質：13.2g 脂質：20.2g 食塩相当量：1.1g

材 料

《2人分》

生しいたけ・・・・・・・・・・4枚
豚薄切り肉・・・・・・・・・・4枚
塩・こしょう・・・・・・・・・・少々
卵・・・・・・・・・・30g
小麦粉・・・・・・・・30g（大さじ3強）
パン粉・・・・・・・・18g（大さじ6）
揚げ油・・・・・・・・・・適量
ポン酢・・・・・・・・・・適量
練りからし・・・・・・・・・・お好みで

作り方

- ① 生しいたけは石づきをとり、細切りにする。
- ② 豚薄切り肉をきれいに並べ、塩、こしょうをする。
- ③ ②の上に①をのせて、巻く。手でよくなじませる。
- ④ ③を卵と小麦粉を混ぜた卵液につけて、パン粉をつける。
- ⑤ ④を俵型になるよう形を整え、油で揚げる。
- ⑥ 食べやすい大きさに切り、ポン酢をつけて食べる。

生しいたけのみそマヨ焼き

栄養価（1枚あたり） エネルギー55kcal たんぱく質：0.9g 脂質：5.4g 食塩相当量：0.3g

材 料

《作りやすい分量》

生しいたけ・・・・・・・・・・6枚
マヨネーズ・・・・・・・・36g（大さじ3）
中みそ・・・・・・・・6g（大さじ1/2）
みりん・・・・・・・・6g（小さじ1）
油・・・・・・・・・・適量
パセリか青じそ・・・・・・・・適量

作り方

- ① 生しいたけの石づきを取り、石づきのきれいなところだけ割しておく。
- ② マヨネーズと中みそをよく混ぜ、しいたけの傘の裏に塗る。
- ③ フライパンを熱して油をひき、しいたけの上から焼き、マヨネーズと中みそに火が通ってきたら、ひっくり返して少し焼き、上に戻してから割いた石づきもさっと焼く。
- ④ パセリもしくは千切りにした青じそを③にのせる。