



# モモちゃんの桃豚クッキング♥

2020年

10月

26日 放送分

しいたけのかさの裏側にひき肉だねを詰めて焼いたポークハンバーグです。しいたけの旨みが口に広がり、肉だけのハンバーグよりあっさり食べられます。箸で持って食べられる大きさなので食べやすく、子どもにもご年配の方にもおすすめのレシピです。

第8回

## ★桃豚しいたけバーグ



レシピ提供：野菜ソムリエプロ 最上 美貴子氏

### 材料 《2人分》(6コ)

桃豚ひき肉	100g
しいたけ	6枚
たまねぎみじん切り	大さじ2
パン粉	大さじ2
溶き卵	1/2コ分
塩こしょう	少々
小麦粉	適量
サラダ油	大さじ1

### ★照り焼きだれ★

(酒…大さじ2、しょうゆ…大さじ1 砂糖…大さじ1、みりん…大さじ1)	
青じそ	6枚
白ごま	適量

### 👍ポイント

- \*しいたけの軸もみじん切りにしてたねに混ぜ込み、無駄なくいただく。
- \*たねは粘りが出るまでしっかりと混ぜ合わせる。

### 作り方

- しいたけは軸を取り、軸の部分はみじん切りにする。★照り焼きだれ★の材料は混ぜ合わせておく。
- ボウルに桃豚ひき肉、しいたけの軸、たまねぎ、パン粉、溶き卵、塩こしょうを入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせて6等分にする。しいたけのかさの内側に小麦粉を振り、たねを詰める。
- フライパンにサラダ油を熱し、たねの面を下にして中火で焼く。焼き色がついたら裏返して蓋をし、火が通るまで弱火で3~4分蒸し焼きにする。
- 余分な油をふき取って★照り焼きだれ★を入れ、強火で全体に絡める。
- 青じそをしいたけの器に盛り付け、白ごまをふる。



ポークランドグループ