

## 11月29日例会メニュー

中標津町でとれる食材（椎茸、チーズ、豚肉、卵）を活用できるメニューです。



### 主菜 チーズ in しいたけの肉詰め

#### 材料（2人分）

椎茸（大）	6個	挽肉	100g
とろけるチーズ	5g	塩こしょう	少々
油	小さじ1	しょう油	大さじ1

#### 作り方

- ①椎茸の石づきをとって裏にチーズをのせる。
  - ②挽肉をポリ袋に入れて塩こしょうを振り、こねる
  - ③フライパンに油を熱し、挽肉側を下にして蓋をし中火で焦げ目がつくまで焼く。
  - ④ひっくり返して中弱火にし、更に蒸焼きにする
- ※肉がはがれてきたら椎茸をフライ返しなどでグッとおさえる
- ⑤火が通ったら椎茸を端に寄せ、強火にして真ん中に醤油を入れ沸騰させる（※混ぜない）
  - ⑥醤油の焦げてきた良い香りがしてきたら、フライパンをゆすってタレを椎茸になじませる。

### 副菜 桜えびと小松菜のからし和え

#### 材料（2人分）

桜えび	3g	小松菜	60g
A しょう油	小さじ1	A だし汁	小さじ1
A 練からし	適量		

#### 作り方

- ①A を合わせ、調味液を作る。
- ②小松菜をゆで、水にさらして水気を切り、3cm の長さに切る。
- ③小松菜、桜えびに①を加えて和え、器にもって完成。

### 副菜 蛋花湯（たまごスープ）

#### 材料（2人分）

卵	1個	しめじ	20g
えのき茸	20g	小ネギ	適量
中華だしの素	小さじ1.5	こしょう	少々
水	300ml		

#### 作り方

- ①しめじは石づきを取り小房に分ける。えのき茸は石づきをとり半分は切ってから小房に分ける。小ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に水を沸騰させ、しめじとえのき茸を入れる。
- ③火が通ったら中華だしの素とこしょうで味付けをする。
- ④溶きほぐした卵を穴あきお玉などで鍋に回しいれる
- ⑤器に盛りつけ、小ねぎをちらして完成。