

1日2食は3皿運動 ~1・2・3でバランスごはん~

これが基本の3皿です!



野菜・海藻・きのこなど
を使った料理

3皿め 副菜



肉・魚・卵・大豆製品など

2皿め 主菜

1皿め 主食

ごはん・パン・麺類など



3皿め 副菜

具たくさん汁物など



1杯で簡単に
主菜や副菜が
そろいます



過去のレシピは
コチラ👉👉👉



しいたけの肉詰め



【作り方】

- ① しいたけの軸を手で取る。
- ② しいたけの軸の部分と玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、②を入れて玉ねぎがあめ色になるまで炒める。
- ④ オープンを170℃に余熱しておく。
- ⑤ ③をボウルに移し、★を加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑥ しいたけのかさの内側に軽く小麦粉をまぶし、⑤を詰める。
- ⑦ 天板にクッキングシートを敷き、具材を詰めた方を上にしてしいたけを並べる。
- ⑧ 上にピザ用チーズをのせ170℃のオーブンで20分焼く。

【材料】

- しいたけ・・・・・・・・小10個
- 玉ねぎ・・・・・・・・小1/2個
- ★豚ひき肉・・・・・・・・150グラム
- ★ウスターソース・・・・大さじ1と1/2
- ★パン粉・・・・・・・・5グラム
- ★塩・・・・・・・・2グラム
- ★コショウ・・・・・・・・5ふり
- 小麦粉・・・・・・・・大さじ1
- サラダ油・・・・・・・・大さじ1
- ピザ用チーズ・・・・・・お好みで



お問い合わせ
環境・地域エネルギー課
電話0263-34-3268 (直通)