しいたけのナスと肉みそ詰めフライ

mushroom recipes
群馬県特用林産振興会長賞
優秀賞

材　料　（4 人分）

- しいたけ ····· 200 g
- なす ····· 230 g
- ひき肉 ····· 180 g
- 大葉 ····· 7 g（8 枚）
- コンソメ（顆粒） ····· 5 g
- みそ ····· 35 g
- てんさい糖 ····· 7 g
- 卵 ····· 1 個
- 小麦粉 ····· 適量
- パン粉 ····· 適量
- 油 ····· 適量

調理時間 60分

作り方

1. なすの皮をむき、1cm 角に切って塩水にさらしてあくを抜く。
2. その後、水を切り、ラップをかけてレンジで 600 ワットで 3 分加熱し、水にさらして粗熱をとり、水分をよく絞る。
3. しいたけの軸を切り、半月切りにする。
4. なすとしいたけの軸、調味料をひき肉に加え、粘り気が出るまでよく混ぜる。
5. 4をしいたけにつめる。そしてお肉の面に大葉をのせる。
6. 5に小麦粉→卵→パン粉の順でつける。卵は大さじ 2 の水を加えてとく。
7. 180℃の油できつね色になるまで揚げる。入れるときはお肉側を下にして入れる。

