

あわび茸をまるごと！

ポリューム満点、ごちそうナリホー☆

キノコの肉詰めオーブン焼き

Recipe

材料（作りやすい分量）

アワビダケ 4つ（中央の軸の部分をくりぬいて刻む）
小麦粉 適量（くりぬいたところにまぶす）

【肉ダネ】

合いびき肉（牛多め推奨） 200g
卵 1個 / フライドオニオン 大さじ2
男が使うんにく醤油 大さじ1 / 塩胡椒 ひとつまみ
ナツメグ（あれば） ひとつまみ
アワビダケのくりぬき部分を刻んだもの 4つ分

作り方

- ①アワビダケの軸の部分をくりぬく。
くりぬいた笠の表面に小麦粉をまぶす。
切り取った部分は細かく刻む。
- ②タネの材料をすべて混ぜ合わせ、粘りが出るまでよくこねる。オーブンを180℃に予熱する。
- ③①のアワビダケの笠の部分に②のタネを載せ、ギュッと押しつける。オーブンの天板にクッキングシートを敷いて並べ、180℃で20分焼く。
- ④透明な肉汁が出てアワビダケが少ししんなりしていたらOK。盛り付けてステーキ醤油やお好みのソースをかけていただく。

混ぜて焼くだけ！ 案外簡単です (^o^)/



← 肉ダネに使用

川中醤油株式会社

→ ソースとして使用

