

にしわき健康レシピ♪

～生活習慣病やロコモティブシンドローム予防・改善をめざして～



11月は… シイタケの肉詰め ～照り焼き味～



材 料

(2人分!)

シイタケ	4個	青ネギ(小口切り)	適量
タマネギ	1/4個	白いりごま	適量
豚ひき肉	100g		
★溶き卵	1/4個	【照り焼きのたれ】	
★塩・コショウ	少々	酒	大さじ1
★片栗粉	大さじ1/2	砂糖	大さじ1/2
★シヨウガ(すりおろし)	小さじ1/2	濃い口しょうゆ	大さじ1/2
片栗粉	適量	みりん	大さじ1/2
油	大さじ1/2		

調理時間
20分!

作り方

- ① シイタケは柄を外して柄をみじん切りにし、タマネギもみじん切りにする。
- ② 豚ひき肉をボウルに入れ、★の溶き卵、塩・コショウ、片栗粉、すりおろしシヨウガを順に加えて粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ③ ②にみじん切りにしたシイタケの柄とタマネギを加えて混ぜ合わせ、4等分にして丸める。
- ④ シイタケのかさの裏側に茶こしなどで片栗粉を振り、③を詰めて形を整える。その後、両面に片栗粉を薄く振る。
- ⑤ 油を熱したフライパンに④をひき肉の面を下にして乗せ、弱火でじっくり焼く。
- ⑥ ひき肉に火が通り色が白くなったら、ひっくり返してもう片方を焼く。焼き上がったら火を止め、余分な油をふき取る。
- ⑦ 再びフライパンを火にかけ、酒、砂糖、濃い口しょうゆ、みりんの順に加えて全体に絡める。
- ⑧ 器に盛り付け、青ネギ、白いりごまを振りかければ完成!

このレシピの健康アドバイスは裏面です!

■ 栄養成分表示（1人当たり） ■

エネルギー	342kcal	カルシウム	19mg
たんぱく質	12.6g	鉄	1.1mg
脂質	22.3g	ビタミンA	30 μ g
炭水化物	17.1g	ビタミンB ₁	0.40mg
食物繊維	1.6g	ビタミンB ₂	0.25mg
食塩相当量	2.0g	ビタミンC	2mg

「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」より算出



■ アレルギー物質表示 ■

鶏卵 … 卵アレルギーの方は除去してください。片栗粉で代用できます。

■ ポイント ■

片栗粉の役割！

シイタケのかさの裏側に振った片栗粉は、肉とシイタケをくっつける「のり」の役割をしています。また、シイタケ全体にまぶした片栗粉は、たれと絡みやすくする役割があります。

■ 栄養学的アドバイス ■

シイタケは、腸の働きを促し、脂肪排出や便秘解消の効果が期待できる食物繊維を多く含んでいます。

また、シイタケに含まれるエルゴステロールは、日光の紫外線でビタミンDに変化することから、シイタケのかさの裏側を日光に当てるとよいと言われています。このビタミンDは、強い骨を維持するためや健康のために必要な栄養素で、身体がカルシウムを吸収するのを助けます。そのため、カルシウムとともに高齢者を骨粗しょう症から守る働きがあります。

■ レシピ考案者 ■

兵庫県立大学 環境人間学部 食環境栄養課程

改田佑実さん、是兼有葵さん、新屋奈美さん、山本唯衣さん

（平成29年度 3回生）



食生活は、主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを心がけましょう。

西脇市くらし安心部保険医療課
電話 0795-22-3111(代)