

八色しいたけのサンドフライ



◆材料（4人分） 315 kcal ※一人分あたり

八色しいたけ	8個	合挽肉	200g
タマネギ	100g	塩・コショウ	少々
とけるチーズ	適量	小麦粉・卵・パン粉	各適量
サラダ油（揚げ油）	適量		
		-つけソース-	
ウスターソース	大さじ2	ケチャップ	大さじ2

◆作り方

- ①. ボールに合挽肉、みじん切りしたタマネギ、塩・コショウを入れてこねる。
- ②. ①をしいたけに詰めてとけるチーズを間に挟み、2枚ずつ張り合わせる。
- ③. ②に小麦粉をまぶして、溶き卵にくぐらせ、パン粉をつける。
- ④. ③を170℃の油で揚げて器に盛る。
- ⑤. ケチャップとウスターソースを合わせ混ぜ、④に添える。

※レモンの絞り汁をかけて頂くのもお勧めです。

八色しいたけ 購入場所

・県内スーパー

フードコーディネイト

野股正宏

「ヒロクッキングスタジオ」

<http://www.hiro-cooking.com>