

和風オムきのこと

奈良県立磯城野高等学校 村山 誓

調理時間
15分



材料(4人分)

しいたけ・・・2枚
ぶなしめじ・・・1/3パック
エリンギ・・・1本
合挽き肉・・・300g
ねぎ・・・1/2本
たまねぎ・・・小1個
卵・・・8個
塩・・・少々
チーズ・・・4枚
パセリ・・・適量

〈調味料A〉

みりん・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1½
しょうゆ・・・大さじ3

〈調味料B〉

みりん・・・大さじ1/2
砂糖・・・大さじ2/3
しょうゆ・・・大さじ1

作り方

- 1 たまねぎ、ねぎはみじん切りにする。しいたけ、ぶなしめじ、エリンギは食べやすい大きさに切る。
- 2 合い挽き肉を油で炒め、調味料Aとねぎを加え、水分がなくなるまで炒め、皿にとっておく。
- 3 たまねぎをしんなりするまで炒め、きのこを加え炒める。調味料Bで味をつけ、2を入れて軽く炒め、皿にとっておく。
- 4 卵を溶き、塩とみじん切りにしたパセリを合わせておく。
- 5 フライパンに油をひき、4を入れ、3とチーズをのせて巻いていく。
- 6 切れ目を入れる。

