

しいたけつくね串カツ

合計加熱調理時間 約 7分

[1人分：140kcal/ 食塩相当量：2.4g]

※エネルギー、食塩相当量は、1人分2本としての値です。

かさの中にショウガ風味の鶏つくねがぎっしり！肉の旨みを吸ったしいたけは濃厚な味わいに。



材料（6人分）

<材料a>

鶏ひき肉	100g
長ネギ（みじん切り）	20g
おろしショウガ	5g
塩	0.5g
しいたけ（軸を取る）	12個
小麦粉	10g
溶き卵	25g
焼きパン粉	40g

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

6人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	0%	7分	220℃	—

下ごしらえ

- ・20mmのホテルパン1枚に串焼き専用ブリッジ3本をセットする。（※ホテルパン）
- ・焼きパン粉の作り方について[→詳しくはこちら](#)

作り方

1. ボールで<材料a>を混ぜ合わせ、しいたけに詰めて竹串を刺す。小麦粉、溶き卵、焼きパン粉の順に衣をつける。
2. （※ホテルパン）に1をのせて【設定1】で予熱後、加熱する。



調理ポイント

◆竹串は具材の中心に丁寧に刺し、しいたけが串焼き専用ブリッジに触れないように、竹串の端を少し長めに出すこと。