

# おからバーグ磯辺焼き きのこソースかけ ~れんこん、きのこで食感&食物繊維アップ!~



1人分 256kcal  
塩分 1.2g

## 材 料 (4人分)

豚ひき肉	200g
玉ねぎ	50g
れんこん	50g
A 乾燥おから	大さじ2 (12g)
鶏卵	1個 (50g)
牛乳	120mL
塩・こしょう	少量
焼きのり	2枚
ごま油	大さじ2/3 (8g)

## きのこソース (6人分)

ぶなしめじ	100g
エリンギ	100g
えのきだけ	100g
しいたけ	100g
しょうゆ	大さじ1と1/2
B みりん	大さじ2
酢	大さじ1
オリーブ油	大さじ1
砂糖	小さじ1/2

## 作り方

- 1 玉ねぎ、れんこんは粗みじん切りにする。  
焼きのりは、1枚を8等分に切る。
- 2 ボウルにAを入れ、よく混ぜ16等分にする。
- 3 フライパンにごま油を入れ中火にかけ、②をのりで挟みながら並べる。ふたをして両面返しながらかく。  
器に盛り付け、きのこソースをかける。

## きのこソースの作り方

- 1 きのこはそれぞれ石づきを除く。しめじは小房に分け、エリンギは大きいものは半分の長さにし、薄切りにする。  
えのきだけは半分の長さの長さに切ってほぐす。  
しいたけは、かさの部分を薄切り、柄の部分を縦に薄切りにする。
- 2 Bの調味料を混ぜ合わせる。  
耐熱容器に①のきのこを入れ、Bを回し入れ、ふたをずらしてかぶせ  
(または、ふんわりラップをして) 電子レンジ600Wで4分加熱する。
- 3 電子レンジから取り出し、さっくりと混ぜ合わせ、ふたをして  
(または、ぴったりラップをして) 3分ほど蒸らす。