



しいたけの ツナたけのこ焼き

ちょっと一言!

しいたけのひだに具をのせて焼くことで、しいたけの旨味を丸ごと味わえる一品となっています。お子様にもおすすめです。

作り方

材料(4人分8個)

原木しいたけ	8個
ゆでたけのこ	200g
ツナ缶(小)	1缶
塩コショウ(黒)	少々
(またはブレンドスパイス)	
ピザ用チーズ(小)	1袋
パセリ(トッピング)	適量
しょうゆ	少々

- ① ゆでたけのこは、粗みじん切りにしておく。(フードプロセッサが便利)
- ② 熱したフライパンに、ツナ缶(オイルを含む)と①を入れて炒め、塩コショウを振り、味を調える。
- ③ ②をボールに移してチーズを混ぜ合わせ、これをしいたけのひだに適量のせる。※しいたけの足は切っておく
- ④ オーブン(またはトースター)で、こげ目がつくくらい(約7分)焼き、仕上げにパセリを適量振る。※お好みでしょうゆをつけてもOK

レシピを作った団体・人
周南地区 林業研究グループ女性部会