



# 今月のレシピ

全局で放送！「おしえて先生」で紹介  
～9月のテーマ「髪の毛を健康に保つ」レシピ～

## 🍡 しらす椎茸焼売

### ●材料(2人分)

- ・椎茸……………小6個
- ・しらす干し……………40g
- ・玉ねぎ……………1/4個(50g)
- ・片栗粉……………小さじ1+適量
- ・カイワレ大根……………あれば適量

### A

- ・鶏ひき肉……………120g
- ・はんぺん……………1/2枚(50g)
- ・酒……………大さじ1
- ・鶏がらスープの素……………小さじ1/2、
- ・砂糖、しょうがすりおし……………各小さじ1/2
- ・塩、黒こしょう……………少々
- ・ごま油……………小さじ2

### ●作り方

- ① 1cm角にしたたまねぎに片栗粉をまぶす。
- ② 椎茸の軸を切り落とし、みじん切りにする。
- ③ ビニール袋に②とAをいれる。  
はんぺんの形がなくなるまでよく揉んだら、①をいれ、さらに混ぜ合わせる。
- ④ 椎茸のかさに片栗粉を薄くふり、6等分にした③をのせる。  
しらす干しを表面に張り付ける。
- ⑤ ④を耐熱皿に並べ、濡らしたキッチンペーパーをのせ、ラップをかける。  
レンジ(600w)で4分加熱する。器に盛り、カイワレ大根をちらす。



### 料理研究家 寺田 真二郎

愛知県出身。時短テクや驚きのアイデアを活かした作りやすいレシピが好評な料理研究家。現在、NHK「ニュースシブ5時」出演中のほか、雑誌連載、レシピ開発やプロデュースなど幅広く活躍。