

雪国まいたけ入りゴーヤの肉詰め



材料 (2人分)

雪国まいたけ・・・1パック

ゴーヤ・・・1本

合い挽き肉・・・150g

コーン・・・少々

塩・こしょう・・・少々

サラダ油・・・大1

小麦粉・・・少々

ケチャップ・・・少々

🍷 1人分/約238kcal

🕒 調理時間/約15分

作り方

- 1 雪国まいたけは細かく刻む。
- 2 ボールに合い挽き肉、コーン、(1)を入れて良く混ぜ合わせ、塩・こしょうで味付けをする。
- 3 ゴーヤは輪切りにして種を取り、内側に小麦粉を付けたら(2)を詰める。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、(3)を両面焼いて皿に盛り、ケチャップを添えてできあがり。