



## 「干し椎茸の白はんぺんトッピング」

干し椎茸の栄養に「たんぱく質」「カルシウム」をプラス、育ち盛りのお子様にもピッタリです！

材料名 (2人前) し	配合 (g)	備考	作り方	
干し椎茸	8枚	予め水戻ししておく	① 干し椎茸（軸はカットする）は予め水戻して、水気をふき取っておく。 ② ポリ袋に白はんぺんと卵を入れて、手でつぶしながらよく混ぜる。 ③ ②にチーズ・大葉・しらす・干しエビも加え、混ぜる。 ④ 椎茸を裏にして、傘部分に③をスプーンで詰める。 ⑤ オープントースターで約10分焼く。 （焦げそうになったら、途中でアルミホイルをかぶせる）	
白はんぺん	1枚			
スライスチーズ	1枚	細かく刻んでおく		
しらす	10g			
干しエビ(小エビ)	少々			
大葉	3枚	細かく刻んでおく	商品名：光菇2.5-3	商品名：光菇3.5-4
卵	1/2個		規格：500g	規格：500g
			入数：10	入数：10
			特長：（乾燥時） 直径2.5～3cmの 小粒選別品。軸部 分カット済み。	特長：（乾燥時） 直径4～5cmの良 品選別品。軸カット 済み。

簡単に調理が出来て、ハンバーグの付け合わせやお弁当のおかずにもオススメです！

