

## ～ しいたけのしらすピンチョス ～

【調理時間】 20分

### 【材 料】

- ・ しいたけ 小8個
- A ゆで卵のみじん切り 1個
- しらす 大さじ2
- パン粉 大さじ2
- 粉チーズ 大さじ1
- パセリのみじん切り 2房
- にんにく チューブで1cmほど
- オリーブ油 大さじ1
- 塩、コショウ 適量



### 【作り方】

- ① しいたけは軸を切り落とす
- ② Aの材料を混ぜ合わせ、しいたけのかさの内側にたっぷりと詰める
- ③ オーブントースターで10分程度焼く

### 【考案者のコメント】

しいたけのエキスが、詰めたフィリングにしみ込んで、しいたけの美味しさを丸ごと味わえます。

しらすを加えてカルシウム補給。

簡単であっという間に我が家がバルに早変わり～！