

## ダイニングメニュー

シャキシャキ食感でさっぱりいただける

# みょうがつくねの照り焼き



お客様の  
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理



### ■材料 (4人分)

みょうが	6個
若とりミンチ	240g
たまねぎ	1/2個 (100g)
青ねぎ	4本
塩・こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
サラダ油	適量
◆A 酒	大さじ3
みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ1~
白ごま	大さじ1
エリンギ	2本
オクラ	4本
ミニトマト	4個

### ■作り方…調理時間約20分

- ①みょうがは縦半分に切る。
- ②たまねぎはみじん切り、青ねぎは小口切りにする。
- ③ボウルに若とりミンチ・②・塩・こしょう・片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ④③で①を包む。(12個つくる。)
- ⑤エリンギはひと口大に切り、オクラはななめ切りにする。
- ⑥フライパンにサラダ油を熱し、⑤を焼き、塩・こしょうをふり取り出す。
- ⑦同じフライパンにサラダ油を熱し、④を転がしながら焼き、Aを加えてからめ、白ごまをふる。
- ⑧器に⑥・⑦・ミニトマトを盛りつける。



- ・たまねぎは細かいみじん切りにすると、たねがまとまり、包みやすいです。
- ・みょうがつくねは焼き目をしっかりつけてから火を強め、たれを煮詰めてからめてください。

### 食事バランスガイド

1人あたり: 234 kcal

