

ダイニングメニュー

もやしでかさ増し!ヘルシーメニュー!

もやしつくね



■材料〈4人分〉

- 若とりミンチ……………250g
- もやし……………1袋
- 大葉……………8枚
- たまご……………1個
- 片栗粉……………大さじ1
- 塩・こしょう……………少々
- ぼん酢……………適量
- サラダ油……………少々

■作り方…調理時間約20分

- ①若とりミンチにたまご・塩・こしょうを入れよく練り、片栗粉を入れ混ぜる。
- ②①にもやしを入れ、ポキポキ折りながら混ぜ、8等分に分け丸め大葉を貼りつける。
- ③フライパンにサラダ油をひき、両面をこんがり焼き上げる。
- ④ぼん酢をかけていただく。



大葉は焼きすぎると色がとんでしまうので、反対の面である程度火を通してから焼くといでしょう。とり肉は始めにしっかり焼っておくとまとまりやすいです。照り焼き風にしても、おいしくいただけます。

食事 バランスガイド

1人あたり:150kcal

