

ごはんがモリモリとすすみます

☆油揚げのはさみつくね



【材料】大人2人分、こども1人分 【作り方】

・にら	1/3束
・長葱	5cm
・生姜	1/2かけ
・卵	1個
・鶏挽肉	200g
・片栗粉	大さじ1/2
・食塩	小さじ1/4
・油揚げ	2枚
・油	大さじ1/2
・醤油	大さじ1・1/2

- ①にら、長葱は粗みじん、生姜はすりおろし、卵は溶いておく。
- ②ボールに①と鶏挽肉、片栗粉、食塩を加え、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③油揚げの長いほうの一端を切って開き、②を挟む。
- ④フライパンに油を熱し、③を入れて蓋をして両面をこんがり焼く。
- ⑤醤油、みりんを合わせて加え、軽く煮含める。
- ⑥食べやすい大きさに切り、皿に盛り付ける。

☆ご飯にぴったりのおかずです◎

★お弁当にもおすすめの一品です。

☆中身を餃子の皮に包むと餃子に変身！

☆冷ご飯の場合は、レンジで少し温めてから

★ご飯に醤油を入れず、ケチャップにしたりてもおいしいです。



献立例

油揚げのはさみつくねは<主菜>なので
ごはん等の主食、副菜、汁物を組み合わせて！