



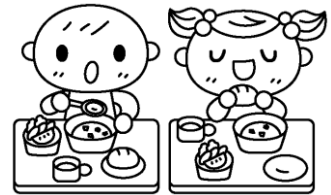
鶏団子にのりの香りでおいしさUp ☆とりのりかば焼き風



【材料】大人2人分、子ども1人 【作り方】

・鶏挽肉	250g
・人参	1/4本
・玉葱	1/4個
・酒	大さじ1
・食塩	小さじ1/4
・片栗粉	小さじ1~2
・焼きのり(1/8枚)	1枚
・片栗粉	小さじ1
・サラダ油	小さじ2
・麺つゆ	つけ汁の割合で 希釈して100ml
・スナップエンドウ	8本

- ①人参はみじん切りまたはすりおろし、玉葱はみじん切りにする。
- ②鶏挽肉～片栗粉をよく混ぜ合わせる。
- ③②を8等分にして焼きのりのざらざらした面に平らになるようにのばして片栗粉をまぶす。
- ④フライパンに油をうすく敷き、③の肉の面から焼き、焦げ目がついたら、海苔の面を焼く。
- ⑤両面に焼き目がついたら、希釈した麺つゆを入れて煮絡める。
- ⑥スナップエンドウを入れて火が通ったら出来上がり。



☆れんこんやごぼうなど冷蔵庫にある野菜を刻んで入れてもおいしいです。
☆ごはんにのせて、かば焼き風丼にも♪

献立例

とりのりかば焼き風は<主菜>なので
主食、サラダや和え物、汁物を組み合わせて！