

のり巻きつくね



©成田市

材料 2人分

長ネギ	60g
鶏ひき肉	200g
酒	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
片栗粉	小さじ1
みそ	小さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
焼きのり(全型)	1枚
油	小さじ1

A

作り方

- ① 長ネギをみじん切りにする
- ② ボウルに鶏ひき肉、①、Aを入れよく混ぜる
- ③ オーブンシートの上に焼きのりを置き、その上に奥側1.5cmを残して②を広げたら、手前からくるくると巻く
- ④ フライパンに油を熱し、オーブンシートを取った③の巻き終わりを下にして置き、ふたをして弱火で時々転がしながら15分ほど焼く。竹串を刺して透明な汁が出れば焼き上がり
- ⑤ 粗熱が取れたら6等分に切り分けて盛り付ける

【1人分栄養価】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
	218	18.9	14.3	1.4	26	0.8