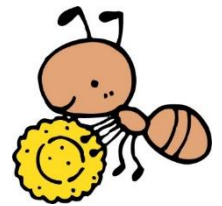




肉巻き



<材 料>

4人前

◎鶏ひき肉 200g 生姜 10g 卵 1個 塩・胡椒 適量

人参 適量 冷凍いんげん 適量 水溶き片栗粉 適量

※醤油 大さじ1 砂糖・みりん 各小さじ1 だし汁 100cc

<作り方>

- ① いんげんは解凍し、人参は細目の拍子切り、生姜は皮を剥いてみじん切りにする。
- ② ◎の材料を合わせ、よくこねて、アルミホイルの上に平にのばす。
- ③ ②にいんげんと茹でた人参を中心に巻くように包み、15分~20分蒸す。
- ④ ※の調味料を合わせ煮立ったら、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ⑤ ③を切り分けてお皿に並べ、④をかけて出来上がり。



<ワンポイント>

鶏ひき肉で作るとなめらかで、あっさりとした味わいになります。蒸して調理をしていますので油分も少なく、ヘルシーです。