



油揚げの 鶏ひき肉詰め焼き

〜 柚子胡椒あん 〜

- ① 油揚げは一辺に切り込みを入れ、袋をはがす。しいたけは石づきを取り、みじん切りにする。耐熱皿に移しラップをかけ電子レンジで1分加熱する。青じそはせん切りにする。
- ② (A)の材料を合わせ、よく練り混ぜてタネをつくる。8等分し、油揚げにタネを詰める。フライパンに並べ、落とし蓋を被せて弱火で両面5分ずつ焼く。(火が通っているか要確認)
- ③ ②をいったん取り出し、食べやすい大きさに切る。
- ④ 同じフライパンに(B)の調味料を入れ、沸騰させる。ぎんなん、③を入れ、少し煮る。水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけ、器に盛り付ける。

材料

4人分

油揚げ	4枚	だし汁(B)	700ml
鶏ひき肉(A)	240g	みりん(B)	大さじ1強
しいたけ(A)	80g(4個)	しょうゆ(B)	大さじ1強
青じそ(A)	4枚	酒(B)	大さじ1
食塩(A)	ひとつまみ(1g)	柚子胡椒(B)	小さじ1
おろし生姜(A)	小さじ2	水溶き片栗粉	大さじ1
パン粉(A)	小さじ4	ぎんなん	8粒

1人分の栄養価

エネルギー：215kcal
たんぱく質：14.6g
食塩相当量：1.6g