

材料・作り方



<材料>2人分

豚ひき肉 180g

塩 ふたつまみ

こしょう 少々

油揚げ 2枚(46g)

ごま油 小さじ1

しょうゆ、酢、練りがらし 適量

[A]ニラ(みじん切り) 30g

[A]長ねぎ(みじん切り) 20g

[A]省が(みじん切り) 1/2型

<作り方>

①豚ひき肉に[A]、塩、こしょうを加えて練り合わせ、十字に4等分に切った油揚げを開いたものに詰める。

②フライパンでごま油を中火で熱し、①を焼く。種の部分から焼きはじめ、各面を1分ずつ、少しずつ転がしながら全体をこんがり焼く。フタをして弱火で3分ほど焼き、中まで火を通す。

③お好みでしょうゆ、酢、からしなどをつけていただく。

※油揚げは開きやすい「ふっくらタイプ」がおすすめ。仕上がりもパリッとします。