

おいしく食べよう

旭産

簡単・ヘルシーレシピ



はんぺんとひき肉を合わせることでボリュームアップ！
ふっくらと出来上がります。

材料 (4人分)

A	はんぺん……………	2枚	B	玉ネギ……………	小1/2個
	豚ひき肉……………	240g		ケチャップ……………	大さじ2
	焼きのり……………	1枚		ソース……………	大さじ1
	卵黄……………	2個		みりん……………	大さじ1
	米粉……………	小さじ2		付け合わせ	
	塩・こしょう……………	少々		キャベツ……………	200g
	油……………	小さじ2		絹サヤ……………	8枚
				ミニトマト……………	8個

VOL.27

はんぺんと豚ひき肉の 磯辺焼き

1人分の栄養価 エネルギー292kcal、塩分1.4g

作り方

- ①玉ネギをみじん切り、キャベツは千切り、絹サヤは色よくゆでておく。
- ②袋に入ったままのはんぺんを手で細かくし、袋から取り出してボウルに移す。Aの材料とはんぺんを合わせ、よくこねて4等分にする。
- ③焼きのりを4つに切り、その上に②を広げる。
- ④フライパンに油を引き、③の両面を焼いて火を通す。
- ⑤付け合わせの野菜と食べやすく切った④を盛り付け、Bを炒めて作ったソースをかける。

関旭市保健推進員協議会(☎63-8766・健康管理課
予防班内)