



【えのき肉いなり】



1人あたりの栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)
	272	17.5	15.1	1.5

材料 (3人分)

- 油揚げ (正方形) …3枚
 - 鶏ひき肉…150g
 - 塩…小さじ1/4
 - えのき…1袋
 - 片栗粉…大さじ1
- 【A】
 醤油…小さじ2 砂糖…小さじ1
 みりん…小さじ2 水…1カップ
 【とろみ用】
 片栗粉…小さじ1 水…小さじ1

作り方

- ①油揚げを半分に切り、袋状に開く。
- ②ビニール袋に鶏ひき肉・塩・えのき (キッチンバサミで5mm幅に切る) ・片栗粉を入れよく混ぜる。
- ③油揚げに②の種を均等に詰めていく。
- ④鍋に【A】を入れ、③を並べて落とし蓋をして10分煮込む (途中5分煮たら裏返す)。
- ⑤もう一度裏返したら、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。

ポイント!

包丁を使わずできる、油揚げときのこの旨みたっぷりのつくね。余裕があれば人参など野菜を刻んで加えると彩りと栄養価がアップ♪