

ひき肉の袋焼き

*材料（4人分）

主菜

- 油揚げ 2枚
- 鶏ひき肉 100g

A

大葉 4枚
長ネギ 10g
しょうが 15g
人参 15g
コーン（水煮）10g
卵 1/2個
しょうゆ 5ml

*作り方

- ①油揚げは横半分に切り、開いて袋状にする。
野菜類は洗い、長ネギ、しょうが（皮むき）、人参（皮付）はみじん切りに、大葉は千切りに、コーンは水気を切っておく。
- ②ボウルにひき肉とAを入れ、よく混ぜる。
4等分して①に詰める。
- ③レンジで②を3分加熱した後、フライパンを熱して弱火で焼く。
中に火が通り、こんがりと焼け目がついたらできあがり。

～栄養価（1人分）～

エネルギー 171kcal
たんぱく質 12.4g
脂質 14.0g
食物繊維 0.7g
食塩相当量 0.2g