



小揚げの肉詰

| | |
|----------|--------|
| 〈材 料〉 | 2人分 |
| 小揚げ | 2枚 |
| 豚ひき肉 | 150g |
| えのき | 20g |
| ニラ | 2本 |
| 鶏ガラスープの素 | 小さじ1/2 |
| おろし生姜 | 小さじ1 |
| 小葱 | 適量 |
| つゆ（3倍） | 大さじ2 |
| 牛乳 | 大さじ2 |
| 水 | 150ml |
| 酒 | 大さじ2 |
| 黒胡椒 | 少々 |



〈作り方〉

- ①ポリ袋に豚ひき肉、えのき、ニラ、鶏ガラスープの素、生姜、黒胡椒を入れてよく揉む。
- ②小揚げをキッチンペーパーで抑えて油分を取り、ハサミで半分に切り、袋状に開く。
- ③小揚げに①の肉ダネを油揚げの中に絞り入れる。
- ④鍋に水、麺つゆ、酒を入れ③を入れて中火で煮る。

えのきを入れる事により、食物繊維UPになります。ニラ、ひき肉、油揚げの組み合わせでスタミナ増強、疲労回復、免疫力向上、冷え性改善に非常に効果的です。牛乳を入れることにより麺つゆの量を半分にしてあります。

※1人分※熱量224Kcal タンパク質15.8g 脂肪15.8g 食物繊維1g 塩分1.8g

