

鶏ひき肉の海苔巻

材料:ごまカツレツ粉味付け肉 1P160g
(鶏挽肉)
豆腐 1P
海苔 1枚
〔にんじん(ゆでたもの)
いんげん(ゆでたもの)
うずらの卵〕 A

- ①豆腐は、キッチンペーパーにくるんでレンジ(500W)で30秒かけ重しを乗せて水切りする。
- ②ビニール袋にチキンバーグと①を入れて手で揉んで混ぜる。
- ③ラップを敷いた上に海苔を1枚おき、②を広げる。(巻き終わり2cm~3cmに肉をつけない)クルクル巻いて、ラップでくるんで形を整える。
★彩でAと一緒に巻いてもgood!!
- ⑤フライパンに多めの油をひき、コロコロとじっくり焼いていく。
- ⑥冷めたら、カットして、お皿に盛ってできあがり。

