

もやしのシャキシャキした食感も
楽しめます



もやしの梅つくね

かみかみレシピ



食推さんの



おうちで

ヘルシークッキング^④

1人分



エネルギー：188Kcal



タンパク質：18.3g



カルシウム：53mg

【材料（2人分）】

もやし	小1袋(約150g)
豚ひき肉	150g
A おろししょうが	小さじ1/2
スキムミルク	大さじ1
片栗粉・酒	各大さじ1
塩	小さじ1/4
梅干し	1個
青じその葉	3枚
サラダ油	大さじ1/2

【作り方】

- ①もやしはひげ根を取り、耐熱皿に広げる。ふんわりとラップをかけて電子レンジで1分30秒ほど加熱し（もやしは熱くなっていないければ追加で加熱）、水けをきる。梅干しは種を取って包丁で細かくたたく。青じそは軸をきり、縦半分に切る。
- ②ボールにAを入れ、粘りが出るまで手でよく練り混ぜる。もやしを加えて全体を混ぜ合わせ、6等分して平たい円形に整える。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を並べて両面を2～3分ずつ焼く。ふたをして弱火にし、4分ほど蒸し焼きにする。青じそをつくねに軽く巻き付けて器に盛り、梅肉を等分にのせる。



橿原市役所ホームページにて、
レシピ随時更新中！



橿原市 おうちでヘルシークッキング



橿原市公式YouTubeチャンネル
「カシイロ」レシピ動画配信！

橿原市 カシイロ レシピ

