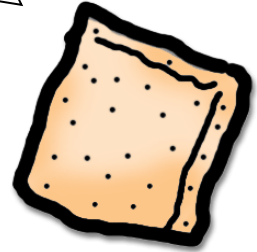


すしあげの肉みそのせ

大豆から作られる「油揚げ」は、たんぱく質やカルシウムが豊富な食品です。



材料(4人分)

| | | |
|---|------------|-------|
| A | すしあげ | …4枚 |
| | 鶏ミンチ | …80g |
| | 玉ねぎ(みじん切り) | …40g |
| | とき卵 | …少々 |
| | 生姜(すりおろす) | …一片 |
| | みそ | …10g |
| B | 砂糖 | …小さじ1 |
| | うすくちしょうゆ | …少々 |
| | うすくちしょうゆ | …大さじ1 |
| | 砂糖 | …大さじ1 |
| | 削り節 | …5g |

調味料は調整してください。

作り方

- ①Aの材料を合わせて、つくねを作る。
- ②削り節でダシをとり、調味料で味を整える。
(甘めの味なので好みに調整しましょう)
- ③すしあげに①をのせる。
- ④フライパンに③のすしあげをしき、②のダシを流し入れ、ふたをし、弱火にかける。
(*オーブントースターでもできます。
少し深めのトレイに④の要領で並べ、15分ほど焼く。)



