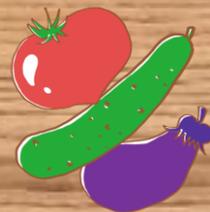




北区の

とっておきレシピ



ガッツリなのに、後味さっぱり♪

大葉の肉団子



レシピ作成協力者
野菜ソムリエプロ
宮本 好美氏



【材料】 作りやすい分量(およそ4人分)

鶏ひき肉	600g
大葉	10枚
にんじん	小1本(約70g)
塩	小さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1・1/2
片栗粉	大さじ2
酒	小さじ2
米油(サラダ油)	大さじ2

A

(1人分)

エネルギー	378 kcal
食塩相当量	1.1 g

【作り方】

- ①大葉は少し大きめにみじん切り、にんじんはみじん切りにする。
- ②ボウルに①と鶏ひき肉、Aを入れて全体に粘りが出るまで混ぜる。
- ③フライパンに米油を熱し、直径5cmくらいに丸めた②を並べ蓋をする。
両面にこんがりとし焼き色がつくまで、弱中火で15分ほど焼く。
- ④③に竹串を刺して透明な肉汁が出たら、皿に盛る。

ポイント

大葉は少し大きめに切るとしっかりと香りを感じます！



- * ④で竹串を刺したときに濁った肉汁が出た場合は、弱火でさらに2分ほど加熱し、中までしっかり火を通す。
- * お好みで、マヨネーズやしょうゆをつけても。