

もやしの梅つくね



【材料2人前】 調理時間 約30分

もやし 75g (1/2袋)
チンゲン菜 75g

梅干し 1個
しその葉 3枚
サラダ油 大さじ1/2

A (肉種)

豚ひき肉 150g
しょうがのすりおろし 小さじ1/2
片栗粉 大さじ1
料理酒 大さじ1
塩 小さじ1/4

1人分 | 24kcal / 塩分 0.8g

【作り方】

- 1.耐熱皿にもやしと千切りにしたチンゲン菜を広げ、ふんわりとラップをして、電子レンジ(500W)で2分ほど加熱し、粗熱が取れたら水気を絞る。
梅干しは種を取って包丁でたたく。しその葉は軸を切り、縦半分に切る。
- 2.ボウルにA(肉種)の材料を入れ、粘りが出るまで手を練り混ぜる。
水気を絞ったもやしとチンゲン菜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.フライパンに油を中火で熱し、2を並べて入れる。2~3分焼いて裏返してさらに2~3分焼く。
ふたをして弱火にし、4分ほど蒸し焼きにする。しその葉をつくねに巻きつけて器に盛り梅干しをのせる。