

もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

◇◆にらバーグ◆◇

1人分エネルギー：237kcal

塩分：0.7g

<材料：4人分>

- にら・・・・・・・・1束
- しいたけ・・・・・・・・2枚
- 豚ひき肉・・・・・・・・300g
- 卵・・・・・・・・1個
- 塩、こしょう・・・・少々
- ◆片栗粉・・・・・・・・大さじ1
- ◆ごま油・・・・・・・・小さじ1
- ◆しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
- サラダ油・・・・・・・・適宜



<作り方>

- ① にら、しいたけはみじん切りにする。
- ② ボウルに豚ひき肉、卵、塩、こしょうを入れてよくこねる。
さらに、①と◆を加えてよくこねる。
- ③ ②を4等分に分け、小判型に丸める。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を両面こんがり焼く。

