



大葉(青じそ)を巻いても楽^{たの}シソ!
「おいシソバーグ」

野菜嫌いのこどもたちにも大人気の「おいシソバーグ」。シソの香りとレンコンの食感が新鮮。さっぱりしていていくつでも食べられちゃう。お酒のアテにもピッタリなのでお父さんにもオススメ!!



準備するもの (2人分)

	レンコン(粗みじん切り) .. 1/2カップ
	鶏ひき肉 .. 100g
A	干ししいたけ (戻してみじん切り) .. 1コ
	大葉(みじん切り) .. 5枚
	酒 .. 小さじ1
	ごま油 .. 小さじ1
	しょうが汁 .. 小さじ1
	塩 .. 小さじ1/4
	片栗粉 .. 大さじ1/2
	※大葉を巻く場合 大葉 .. 適宜

つくりかた

- 1 レンコンをサラダ油大さじ1/2(分量外)で炒める。
- 2 (1)・鶏ひき肉・Aをボウルに入れ、粘りが出るまでよく混ぜ、小さめの薄い丸形に形づくる。
- 3 サラダ油大さじ1/2(分量外)を熱し、両面をこんがり焼き、完成。

※お好みで大葉を巻いても。



レミの
オススメ