



390Kcal、塩分2.7g(1人分)、調理時間25分

<材料> 4人分

合挽きミンチ	300g
A 塩	小さじ1/2、
こしょう	少々
卵	1個、
かたくり粉	大さじ1
玉ねぎ	1個
春雨	30g
生しいたけ	2枚
なま麩	1/4本
焼き用サラダ油	大さじ1
B にんにくみじん切り	1片分
生姜みじん切り	1片分
炒め用サラダ油	大さじ2
C 水	カップ2
酒、ウスターソース	各大さじ1
醤油	大さじ2
オイスターソース	小さじ1
片栗粉	大さじ1
D 赤、黄パプリカ	みじん切り各1/4個
長ねぎ小口切り	1/2本分

<作り方>

1. 玉ねぎ、生しいたけはみじん切り、春雨は湯で戻しザク切りにする。
2. ミンチにAの塩を加え良く練り、他のAを加え混ぜる。
3. 2.に1.を加え、4つに分け、なま麩をつつみ楕円型にまとめ、熱したサラダ油で焼く(8分通り)
4. フライパンにBとサラダ油大さじ2を入れ炒め、Cを加えとろみをつける。
5. 3.を戻し入れ、5分位煮、Dを加え火を止める。