



290Kcal、塩分2.0g(1人分)、調理時間20分

<材料> 4人分

<作り方>

A 鶏ミンチ 400g
梅干しの果肉 3個分
白ネギ 10cm
しょうが 1片
卵白 1個分
パン粉 大さじ3
酒、醤油 各小さじ2
なま麩(柚子) 1/3本
大葉 20枚
焼き用サラダ油 大さじ1
B 醤油、みりん、砂糖、酒、水
各大さじ1

1. なま麩は5mm角に切る
2. Aの鶏ミンチに梅肉を入れ粘りが出るまで混ぜ、残りのAを入れ、まぜ、①も加える。
3. 楕円形にまとめ、大葉で巻き、サラダ油で両面焼き、8分くらい焼けたらBを絡める。