

おろしじゃがいもとなま麩のごま焼き

No.169



114kcal, 塩分0.7g [1人分], 調理時間20分

<材料> 6人分

鶏ミンチ	80g
じゃがいも	大3個
海苔	1枚
イリゴマ	大さじ2
塩小さじ1/2	
コショウ少々	
花麩	薄切り6枚
焼き用サラダ油	大さじ1と1/2
ぽん酢	

<作り方>

1. じゃがいもは皮をおきすりおろし塩こしょう、鶏ミンチを入れて混ぜる。
2. フライパンにサラダ油を熱し、①を流し入れ、細かくもんだ海苔、いりごまを散らしふたをして弱火で焼き、8分通り焼けたら花麩を散らし、ふたをして焼く。
3. うつわに盛り食べやすい大きさに切り、ポン酢をかけて食べる。