

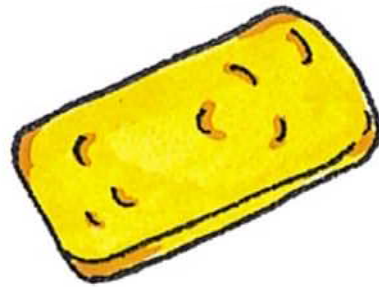
筋肉づくりに役立つ、子どもに人気のメニューを紹介します。

※家で作りやすいように、大人の分量で作り方を調整しました。

【油揚げの肉詰め焼き】

＜材 料 2人分＞

	油揚げ	2枚
A	玉ねぎ	50g
	プロセスチーズ	25g
	豚ひき肉	40g
	鶏ひき肉	40g
	塩	少々
	こしょう	少々
	パン粉	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	みりん	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/2
B	水	大さじ2
	片栗粉	小さじ1/2
	水	小さじ1/2



1人分エネルギー 232kcal 塩分相当量 0.7g

＜作り方＞

- ① 油揚げは、長い方の辺を5mmくらい切り落とし、内側をゆっくりと手で開く。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、プロセスチーズは7mmの角切りにしておく。
- ③ ボールに、玉ねぎ、ひき肉、チーズ、塩、こしょうパン粉を入れ、よく混ぜあわせる。
- ④ 油揚げに③を詰める。
- ⑤ フライパンに④を並べフタをして、弱火で4分蒸し焼きにする。
- ⑥ フタを取って上下を返し、約2分焼いてパリッとさせたら火を止める。
- ⑦ 小さな鍋に、Aの調味料を鍋に入れ加熱し、沸騰したら一度火からおろし、Bの水溶き片栗粉を加えとろみがつくまで火にかける。
- ⑧ ⑥の油揚げを食べやすい大きさに切り、⑦のあんをかけて出来上がり。

＜ポイント＞

- ・肉詰めを小さく作りたい場合は、油揚げの切り口を折り曲げて並べる。
- ・大きく作りたい場合は、肉を詰めたら少し平らになるように押さえつける。
- ・中に詰めた具材が出てきたりしないので、切り口はそのまま大丈夫です。

＜コメント＞

- ・カリッとした食感で美味しく、学校で人気のメニューです。
- ・お好みでトマトケチャップを添えてもよいです。