

# とりひき肉と豆腐の青しそ巻き

とりひき肉と豆腐でさっぱりとヘルシーな一品！！



【材料】 16 個分(4 人用)	【作り方】 1 個分 4 1 kcal
とりひき肉 200 g 豆腐 100 g 塩 小さじ 1/3 A { 卵白 1/2 個分 片栗粉 小さじ 1 と 1/3 スキムミルク 大さじ 2 パパイヤみじん切り 40 g にんじんみじん切り 40 g ごぼうみじん切り 40 g 青しそ 16 枚 サラダ油 小さじ 2 酒 小さじ 2 ポン酢 大さじ 2 大根おろし 160 g	豆腐はよく水切りをする。 野菜はさっと下茹でし、水気を切る。 ボールにとりひき肉・塩を入れ粘り気が出るまでよく混ぜる。 に豆腐とAを加えてむらなく混ぜ、野菜を加えてさらに混ぜ込む。 を16等分して丸め小さめの俵型にし、青しそを巻く。 フライパンを熱してサラダ油をしき弱めの中火でをきつね色に焼く。酒を入れ蒸し焼きにする。 皿に盛り、大根おろしとポン酢でいただく。  青しその代わりにのりでもよい。