

ピーマンのヘルシーつくね



材 料（約 12 個 分）

ピーマン	…	4 個
タマネギ	…	1/2 個
木綿豆腐	…	1/2 丁
鶏ミンチ肉	…	100g
片栗粉	…	大さじ 1
塩・コショウ	…	適量
サラダ油	…	大さじ 1
白ゴマ	…	適量
A 砂糖	…	大さじ 1
しょう油	…	大さじ 1 と 1/2
みりん	…	大さじ 1

作 り 方

- 1) ピーマンは種を取ってみじん切りにし、タマネギもみじん切りにする。
- 2) 木綿豆腐をキッチンペーパーで包んで電子レンジで約3分加熱し、重石をのせて水切りする。
- 3) 食品用の袋に①と②、鶏ミンチ肉、片栗粉、塩・コショウを入れてよく揉み、約12個分に分けて平たく丸める。
- 4) サラダ油を引いたフライパンで③を焼き、一旦取り出しておく。
- 5) フライパンにAを入れてサッと煮詰め、④を戻してタレを絡める。白ゴマを振ったらできあがり。



お弁当のおかずにもぴったり！



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

