

キャベツたっぷりつくね海苔巻き



材料（4人分）

キャベツ	… 中 1/4 玉
塩	… 少々
豚ミンチ肉	… 150g
ショウガ(すりおろし)	… 1 片(20g)
塩コショウ	… 少々
焼き海苔	… 2 枚
片栗粉	… 少々
サラダ油	… 適量

作り方

- 1) キャベツをみじん切りにし、塩で揉んでしんなりさせておく。
- 2) ボウルにキャベツと豚ミンチ肉、ショウガのすりおろし、塩コショウを入れ、粘りが出るまで手でこねる。
- 3) ②のつくねを二等分にし、薄く片栗粉を振った焼き海苔の上に広げる。片方の端は2cm程度空けてつくねを薄く伸ばし、巻き寿司のように巻く。
- 4) フライパンにサラダ油を引き、③の巻き終わりが下になるように焼く。蓋をして中火で蒸し焼きにし、中まで火を通したらでき上がり（火の通りが気になる場合は電子レンジで加熱してください）。



キャベツの食感と海苔の風味がやみつき♪



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!!

