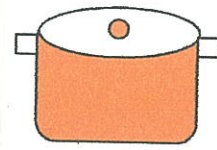


このレシピで

野菜が 130 g
とれます♪

ここがスゴイ！！



野菜たっぷり

ささみつくね

材料

ささみ	-	2本 (100g)
★酒	-	大1
★しょうゆ	-	小1
玉ねぎ	-	1/4コ (30g)
小ねぎ	-	1束 (20g)
人参	-	5cmくらい (30g)
きゃべつ	-	2枚 (50g)
片栗粉	-	大3
塩	-	小1/2



文教大学 実習生

作り方

1. ささみの筋をとり、細切りにして★で下味をつけておく。
2. 野菜を肉の大きさに合わせ、細切りに。
3. ボールに1と2を入れ、よく混ぜ合わせる。片栗粉と塩も入れ、よく混ぜる。
4. 油をひいたフライパンで型を整え、揚げて焼きにする。

