

とんぶりともやしの包み煮 (4個分)

材料

とんぶり 70g
鳥ひき肉(もも) 40g
油揚げ 2枚
もやし 40g
しょうが 8g
大葉 4枚
塩 少々
コショウ 少々
煮汁

醤油 1 ; 酒 1 ; みりん 1 ; だし汁 10
(だし汁は昆布やカツオなどお好みで)

煮汁は具材が浸る程度の分量で用意します。



point!

和風ロール
キャバツのような
感じですよ。
とんぶりは煮ても
食感は失われる
ことがないので、
もやしのシャキシャ

キとした歯ざわりととんぶりの
パチパチした食感を味わうこと
ができます。

作り方

- ①鳥ひき肉に塩、コショウ、しょうがを加えよく混ぜ合わせます。
- ②半分に切った油揚げの口を開き、大葉、もやし、とんぶり、鳥ひき肉の順に入れます。
(最後にひき肉で他の具材に蓋をするように入れると中身が漏れ出しにくいです)
- ③油揚げの口を爪楊枝で縫うように留めて、煮汁に入れ弱火で10分ほど煮ます。
- ④煮汁と一緒に皿に盛ったら出来上がりです。
(小さなお子様が一緒の場合は、盛り付ける前に爪楊枝を抜いてください)