

## とんぶりとチーズの包み焼き (4個分)

### 材料

とんぶり 70g  
ひき肉(豚または鳥) 80g  
キャベツ 40g  
大葉 4枚  
油揚げ 2枚  
チーズ 40g  
オイスターソース 小さじ2  
醤油 小さじ1  
ニンニク 4g  
塩 少々  
コショウ 少々  
ゴマ油 適量



### point!

ひき肉とチーズを油あげで包んでいます。  
アクセントにとんぶりを加えてみました。

### 作り方

- ① ひき肉、キャベツの微塵切り、ニンニク、塩、コショウ、オイスターソース、醤油をボールに入れ混ぜ合わせます。
- ② 油揚げを半分に切り、大葉→混ぜ合わせた具材→とんぶり→チーズを入れて爪楊枝で口を縫うように留めます。
- ③ フライパンにゴマ油を敷いて中火で焼き上げます。  
火が強すぎると表面だけが焦げるので状態を見て火加減を調節してください。
- ④ ひき肉に火が通ったら出来上がりです。