

しのだ
夏野菜の信田巻き
～具材アレンジ・電子レンジ Ver.～

《1人分》エネルギー 142kcal
食塩相当量 0.3g



| 材料 | 2人分 |
|----------------|-------|
| 油揚げ | 1枚 |
| 鶏胸ひき肉 | 100g |
| ゆで枝豆（豆のみ） | 20g |
| ピーマン | 20g |
| 赤パプリカ | 20g |
| いんげん | 20g |
| 芽ひじき（乾燥） | 1g |
| (A) 酒・しょうゆ・みりん | 各小さじ1 |
| (A) 片栗粉 | 小さじ2 |

《作り方》

- 1 油揚げは熱湯で湯通しし、3辺を切り、開く。切り取った油揚げの端はみじん切りにする。芽ひじきはぬるま湯で戻す。いんげんは電子レンジ600Wで40秒加熱する。ピーマン、赤パプリカはみじん切りにする。
- 2 ビニール袋に、開いた油揚げ以外の具材・(A)をすべて入れて混ぜる。
- 3 ラップの上に開いた油揚げをのせ、その上に2のたねを均一に広げる。
- 4 3を手前から巻いていき、ラップの上から形を整える。
- 5 4を耐熱皿にのせ、電子レンジ600Wで5分30秒ほど加熱する。
- 6 食べやすい大きさに切り、器に盛りつける。お好みでからししょうゆでいただく。

