

しのだ  
夏野菜の信田巻き

《1人分》エネルギー 144kcal  
食塩相当量 2.2g



材料	2人分	材料	2人分
油揚げ	1枚	《 煮汁 》	
鶏胸ひき肉	100g	だし汁	200ml
ゆで枝豆（豆のみ）	20g	酒	大さじ1
ピーマン	20g	みりん	大さじ1
赤パプリカ	20g	しょうゆ	大さじ2
小松菜	70g	砂糖	大さじ1
(A) 酒・しょうゆ・みりん	各小さじ1	塩	少々
(A) 片栗粉	小さじ2	しょうが	薄切り1枚

《作り方》

- 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。小松菜は電子レンジ600Wで1分加熱する。ピーマン、パプリカは細切りにする。
- 鶏胸ひき肉にみじん切りの油揚げ、枝豆、Aを混ぜる。
- 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、真ん中に小松菜、ピーマン、パプリカを横長にのせる。
- 3を手前から巻いていき、ラップの上から形を整える。
- 煮汁の調味料を鍋に入れる。ふつふつ沸いてきたら、ラップを外した4を入れ、落し蓋（クッキングシートやアルミホイルでも可）をする。
- 煮汁がふつふつ沸く程度で15分煮たら裏返し、さらに5分ほど煮る。
- 食べやすい大きさに切り、残った煮汁を適量かける。