
A)カロリー控えめ、もやしつくね

【材料】（4人分）

* A

┌豚ひき肉	400 g
しょうが（みじん切り）	大さじ1・1かけ分
溶き卵	1個分・50 g
片栗粉	大さじ2
酒	大さじ1
└塩	小さじ1/2
もやし	2袋・400 g
大根	10 c m・300 g
➡	皮をむいてすりおろし、ざるにあげて水気を切る
サラダ油	大さじ1
ポン酢じょうゆ	大さじ4
万能ねぎ	4本
➡	小口切りにする

【作り方】

- ① ボウルにAの材料を入れて、粘り気が出るまで混ぜる。もやしを加えてよく混ぜる。
8等分にして小判型にまとめる。
- ② フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、①を並べ、ふたをして中火で熱し、3～4分焼いて焼き色がついたら裏返す。ふたをとって裏面も焼き色がつくまで3～4分焼く。
- ③ 器に盛り、大根おろし、ポン酢じょうゆ、万能ねぎを添える。

*1人分 エネルギー 292kcal、たんぱく質 22.2g、塩分 1.8g、野菜 160g