

たまに捨てられちゃうとり皮包み

材料

- ・鶏もも肉 2枚
- ・椎茸(石づき) 3個
- ・ニラ 50g
- ・ブロッコリー(軸も) ¼本
- ・薄力粉 適量
- ・サラダ油 適量
- ・こしょう 少々
- ・ごま油 大さじ1
- ・塩 小さじ1
- ・料理酒 大さじ2
- ・濃口醤油 大さじ1
- ・柚子胡椒 お好みの量

(A)



作り方

- ① 鶏もも肉の皮をとり、身をミンチ状にする。
★できるだけ細かくミンチ状にすることで調味料と合わせやすくなるよ
- ② 野菜をみじん切りにし、ミンチと調味料Aを混ぜ合わせる。
- ③ ①の皮を広げ、薄力粉で打ち粉をし、②をのせる。棒状にラップで包み、蒸す。
- ④ 火が通ればラップを外し薄力粉をつけ、油をひいたフライパンで焼く。
- ⑤ 食べやすい大きさに切る。

☆ポイント☆



●冷蔵庫に残っている野菜をまるごと使って、生ごみの減量！

●焼くと縮んでしまうとり皮も、先に蒸してから焼くことで縮まない！