

おぐらのひき肉巻き



材料(1人分)	
豚ひき肉	80g
おぐら	4本
玉ねぎ	1/8個
卵	1/4個
パン粉	大1
塩・黒こしょう	少々
しょうが	
醤油	

栄養価(1人分)	
エネルギー	236kcal
蛋白質	18.3g
脂質	14g
塩分	1.3g
<hr/>	
野菜使用量	53g

作り方

- ①ボールに豚ひき肉、玉ねぎのみじん切り、卵、パン粉、塩・黒こしょうを入れよくこねる。
- ②おぐらに①のたねを巻き、フライパンで火が通るまで焼く。
- ③好みの野菜を盛り合わせ、しょうが醤油で頂く。