



もずくと挽肉の卵焼き



材料(4人分)

- A
- 豚・とり合挽肉又は豚挽肉…100g
 - 塩…0.8g
 - しょうが すりおろし…10g
 - にんにく すりおろし…少々
 - 片栗粉…小さじ1
 - オイスターソース…小さじ1(5g)
 - 中華あじ…小さじ1/3(0.6g)
- B
- 玉ねぎ みじん切り…80g
 - 卵…2個
 - 生もずく…1パック(130g)

栄養量

・エネルギー…113kcal	・脂 質…7.0g	・カルシウム…26.5mg	・食物繊維…1.1g
・たんぱく質…8.0g	・炭水化物…3.9g	・鉄 分…0.8mg	・食塩相当量…0.7g



① ①をボウルに入れてよく混ぜます。



② 残りの材料②を加えてよく混ぜます。



③ 天板にクッキングペーパーを敷き、②を入れ1~2cmぐらいの厚さに広げます。200℃に予熱したオーブンで15分程焼きます。粗熱がとれたら包丁で切って盛り付けます。写真は持ち手が鉄のフライパンに生地を入れオーブンで焼いています。



《直火で焼く場合》
油をひいたフライパンに②の生地を大きじ山1杯ずつ落とし、小さい丸い形にし、ふたをして片面3~4分ずつ焼きます。