

☆鶏ひき肉と水菜の信田巻き（4人分）

材料名	分量	作り方
すし揚げ	6枚	① 卵に薄口醤油を加えて混ぜ、油をひいた卵焼き器を使って焼く。片面が焼けたら半分において焼く。冷めたら12等分に切る。 ② 人参は皮をむいて8mm角の拍子木切りにし、塩を加えて柔らかくなるまで茹でる。 ③ 水菜は人参を茹でている同じ鍋の中にサッと入れて茹で、水に取って冷ます。水気をしぼり、7cm長さに切る。 ④ 土しょうがは細く切って針しょうがにする。 ⑤ すし揚げは3辺に切り、開く。 ⑥ 鶏ひき肉に塩、バジルを加えてよく混ぜ、6等分にする。 ⑦ すし揚げの上に⑥を広げ、その上に人参、卵、しょうが、水菜を手前に乗せて巻き寿司の要領で6本巻く。 ⑧ フライパンに油を熱し、とじめが下になるように入れて鶏肉に火が通るまで転がしながら焼き、半分に切って盛り付ける。
人参	50g	
塩	小さじ2/3	
水菜	80g	
卵	2個	
薄口醤油	小さじ1/2	
サラダ油	小さじ1	
土しょうが	12g	
鶏ひき肉(胸肉)	180g	
塩	小さじ1/3	
バジル(乾燥)	少々	
サラダ油	大さじ2	

1人分 307kcal

