

熊本トヨペット

POPPIN'カラフルレシピ^o

~ No. 81 ~

“新生活!! 冷めても美味しい只

お弁当のおかず”recipe”

◎ 材料 2人分 ◎

◎ とりひき肉 200グラム

◎ 長ねぎのみじん切り 大さじ3

* みそマヨたれ

みそ 大さじ3~4

マヨネーズ 100グラム

つくり方

みそとマヨネーズをボウルに
入れて、よく混ぜあわせる

* つくり方 *

1. ボウルにひき肉と長ねぎの
みじん切りを入れ、みそマヨたれを
加えて、手でよく混ぜ合わせ
4等分にする

2. 手を水でぬらして、長めの小判形に
ひき肉だねを作る

3. フライパンを中火で熱して
②を2分ほど焼き、返して
1分ほど焼き、フタをして
弱火でさらに2分ほど焼く

◎ 七味をかけたら、おつまみにもお

みその香ばしさが Good!!

みそマヨ鶏つくね