



# だいとう キラキラ大東

わしょく  
レツツ♪和食  
クッキング



## ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・あじ(すり身) … 180 g
- ・塩…ひとつまみ
- ・こしょう…少々
- ・しょうが(すりおろし) …1かけ
- ・とりひき肉…90 g
- ・ねぎ(みじん切り) …2分の1本
- ・たまご…1個
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・白みそ…大さじ1
- ・酒…小さじ1
- ・かたくり粉…大さじ2

## つく かた 【作り方】

- ①あじのすり身に塩、こしょう、しょうがを加え、ねばりが出るまでよく混ぜる。
- ②ほかの材料も加え、さらによく混ぜる。
- ③4等分にし、小判形に整え、油をしいたフライパンで火が通るまで焼く。

## えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー: 129キロカロリー

たんぱく質: 15.6グラム

脂肪: 4.1グラム

塩分: 0.7グラム