

おいしさたっぷり つみれ

えがおいろさん（泉大津市）



材料、分量

鶏ミンチ 200g
豆腐 30g
にんじんの皮 1本
白ネギの緑の部分 1本
しいたけの軸 1パック分
おろししょうが 7g
片栗粉 大1

作り方

- ①にんじんの皮、白ネギの緑の部分、しいたけの軸をみじん切りにする。
- ②材料ぜんぶを混ぜる
- ③フライパンで両面を焼く

レシピのポイント

にんじんの皮や、白ネギの緑の部分や

しいたけの軸を捨ててしまう方が多いと思いますが、どれも栄養がたっぷりです。捨てるのはもったいなのでこのレシピを考えました。