



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



当社自慢の品 合挽ミンチ を使って
簡単にらつくね



一人あたりのエネルギー 232kcal	食塩相当量 2.0g	調理時間 約15分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

■材料 (3人分)

当社自慢の品 合挽ミンチ	200g
玉ねぎ	1/2個
にら	1/2束
塩・こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
A	
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
砂糖	大さじ2

■作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、にらは小口切りにする
- ②ボウルに合挽きミンチ、①、塩・こしょう、小麦粉を入れよく捏ねる
- ③②を15等分にし、空気を抜きながら俵型に成型する
- ④フライパンを熱し③を入れ転がしながら焼き、焼き目がついたら、フタをして中まで火を通す
- ⑤火が通ったらAを入れ、とろみが出るまで煮絡める

cooking memo