

Let's Share!

12

タケノコの挟み焼き



材料

- ・タケノコスライス……4枚
- ・鶏ひき肉……100g
- ・にんじん……20g
- ・マヨネーズ、パン粉……適宜

作り方

- ① タケノコは横に4枚分を薄くカットする。
- ② にんじんはみじん切りにする。
- ③ ②と鶏ひき肉をあわせる。
- ④ タケノコを③にはさみ、マヨネーズを塗り、パン粉をまぶす。
- ⑤ ④をフライパンで両面じっくり焼く。

レシピ協力

食育インストラクター
国井聡子