

鶏ひき肉と大豆の磯辺焼



材料（2人分）

A CO・OP大豆ドライパック （開け口を5mmほど切って空気を抜き、もんで豆をつぶす）	1袋（缶の場合は1/2缶）
A 鶏ひき肉	120g
A 長ねぎ（みじん切りにする）	大さじ2
A 片栗粉	大さじ1
A 塩	少々
ごま油	適量
CO・OP有明海産焼のり おにぎり・おもち用（半分に切る）	2枚
からししょうゆ	適宜

作り方

- ① ボウルにAを入れて混ぜ、4等分にする。
- ② ごま油を手に塗り①を丸め、のりを巻く。
- ③ フライパンに②を並べ、中火で両面を3分ずつ焼き、皿にのせ、お好みでからししょうゆを添える。