



豚つくねスティック



★材料(2人分4本)★

- ・豚ひき肉 80g
- ・玉ねぎ 30g
- ・片栗粉 小さじ1/4
- ・トマトケチャップ 小さじ1/2

★作り方★

- ①玉ねぎは、細かくみじん切りにする。
- ②ボウルにひき肉、玉ねぎ、片栗粉を加えよく練り合わせる。
- ③②を4等分にし、太さ1cmの長さ5cmほどのスティック状にする。
- ④耐熱容器に並べラップをふんわりとかけたら、電子レンジ(600w)で2分加熱する。
(加熱が足りなかったら様子を見ながら15秒ずつ追加する)

→熱が均一に伝わるように放射線状に並べましょう。

- ⑤盛り付けをして、ケチャップを添える。

- ・豚ひき肉は、鶏ひき肉でもおいしくできます♪
- ・ケチャップは1歳以降使えますが、使う量は少量にしましょう。

