

# 食べて健康!

**お弁当とおつまみにぴったりなおかずを紹介します!**

## <はんぺんの栄養>

新鮮な白身魚のすり身が主原料のはんぺんは、良質なお魚のたんぱく質を含んでいますが低脂肪なのが特徴です。しかも消化吸収が良いので育ち盛りのお子様から食生活に気を使うお年寄りまでおすすめの食品です!

## <材料>

豚ひき肉350g    はんぺん1枚  
生姜    のり大2枚    白ゴマ適量  
酒大さじ1.5杯    しょうゆ大さじ1杯  
生姜汁小さじ1杯



\*この黒いのは、のりです  
\*白い点は、白ゴマです

## <作り方>

- ①豚ひき肉はボールに入れ、酒・しょうゆ・生姜汁を加え、ねばりがでるまで手で混ぜます。
- ②はんぺんは少しずつちぎり、手で握りつぶしながら①に加えよく混ぜ合わせます。
- ③のりは2枚をそれぞれ8等分にし、16枚にします。
- ④バットに白ゴマを広げておきます。②のたねを③に適量をのせ、のりのふちを持ってゴマの上にひっくり返し、のりの上からそっと押さえてゴマを付け、たいらに整えます。
- ⑤フライパンに油を大さじ4~5を熱し(お好みで油をひいて下さい)④をゴマの面を下にして並べます。ゴマが香ばしくなり肉にも火が通ったら裏返しにし、のりの面もぱりっと焼きます。

\*ヘルシーに焼きたかったら、油を使わずにクッキングシートだけで焼いてください。  
ちなみにこの写真はクッキングシートで焼きました。

