



乳酸菌たっぷりのすぐき&塩麴で深みのある味わい ナッツの食感も楽しい

鶏ひき肉の焼きつくね 247kcal / 食物繊維：2.8g

植物性乳酸菌 オリゴ糖 オレイン酸 ペパーミント

【材料：2人分】

鶏ひき肉……200g
 すぐき……40g
 タマネギ……50g(1/4個)
 ペパーミント……20枚
 にんにくみじん切り……少々
 カシューナッツ……15g
 塩麴……大さじ1/2
 グリーンカール……適量

【作り方】

- ① すぐき、タマネギ、カシューナッツはみじん切りにする。
- ② 鶏ひき肉に①、ミント、にんにく、塩麴を加えてよく混ぜる。
- ③ 6等分して卵型に整えたら、230℃のオーブンで7～8分焼く。
- ④ 竹串をさして器に盛り、グリーンカールを添える。

※お好みで②に刻み唐辛子を少々加えてもよい。



すぐき：すぐき菜というカブの一種が材料の漬け物。独特の酸味が特徴で、植物性乳酸菌が豊富