



ミニミート

おやつ

367kcal 塩分1.1g

【材料(2人分)】

- 鯛…100g
- オリーブ油…大さじ1
- さつまいも…200g
- 卵黄…1個分
- 塩…小さじ1/3
- ミニトマト…2個
- きゅうり…小1/4本
- コーンチョコ…2個

【作り方】

- ①鯛はオリーブ油で両面焼き、ほぐす。
- ②さつまいもは蒸しておく。
- ③すり鉢に①と②を入れてよくすりあわせ、卵黄と塩を加えてさらによく混ぜる。6等分する。
きゅうりは1/2程度に切る。ミニトマト、きゅうり、コーンチョコを中央に入れて、2個ずつ丸める。
- ④アルミカップに入れて200℃のオーブンで5~10分焼く。焼けたら、半分に切って盛りつける。



★アピールポイント★

おかずばかりでなく、クリスマスのお菓子にでもどうかと思って、自宅にあるさつまいもを組み合わせて作りました。

