

混ぜて焼くだけ！

〇つくねの大葉包み



材料

大豆ドライパック・・・30g

ひじきドライパック・・・30g

つくねのタネ（ミンチからつくねを作ってもOK!）・・・200g

大葉・・・10枚

小麦粉・・・少々

作り方

①つくねのタネに大豆、ひじきを入れて混ぜ合わせる。

②大葉に軽く小麦粉をまぶし、①をくるむ。

③色がつくまで、フライパンで焼けば完成！！