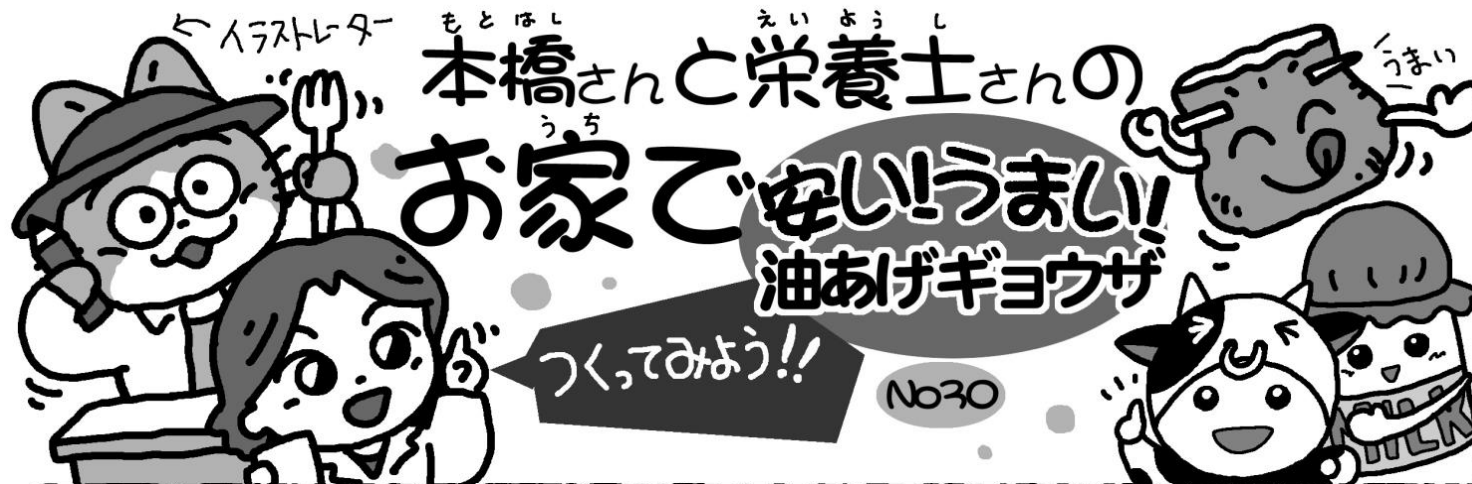




♥90年代にラジオで聞いたハラペコKidsレシピ!

■材料 (約20コ分)

豚ひき肉 350g
 もやし 1袋
 にら 1袋の半分
 油あげ(袋に開く物)10枚
 (半分に切って開き
 20枚の袋を作る)
 塩 約5g
 コショウ 適量
 ●タレ
 しょう油・酢・
 ラー油
 ●つまようじ

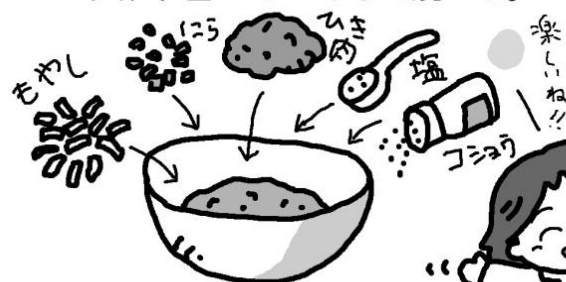
2 たまごより小さく丸める。
 (20個くらい作れます)
 油あげを半分に切った袋に入れ
 口をつまようじでとめる。



4 ザルに上げ水分を切る。完成!



1 もやしは1cmくらい、にらは5mm
 くらいに切り、ひき肉とボールに
 入れ、塩・コショウして混ぜる。



3 沸騰したら、6分程度ゆでる。
 (具が煮えているか確認)

