

お肉のカップケーキ

材料 (1人分)

鶏ミンチ	40g
人参	3g
玉ねぎ	10g
たけのこ水煮	6g
玉子	3g
しょうゆ	1cc
みりん	0.8cc
片栗粉	2g
砂糖	0.6g
グリーンピース	3g



作り方

- ①玉ねぎ、人参、たけのこはみじん切りする。
- ②ミンチ、玉ねぎ、人参、たけのこを合わせ、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉を合わせ、よく混ぜる。
- ③アルミケースに入れ、グリーンピースを上のにのせる。
- ④オーブンで焼く。