

野菜のきんぴらを使った 簡単アレンジメニューいろいろ

レシピ監修：南井由希子 作成：ママコミュ！ドットコム



野菜のきんぴらを使った簡単アレンジメニュー

1 野菜のきんぴらの春巻き

●材料●

野菜のきんぴら
春巻きの皮
サラダ油

●作り方●

- ① 春巻きの皮で野菜のきんぴらを包む。
- ② 少し多めの油で揚げる。
- ③ 一口サイズにカットしてできあがり♪

2 きんぴら入り鶏肉ハンバーグ

●材料●

野菜のきんぴら 40gくらい
鶏ムネ肉(または鶏ミンチ肉) 200g
卵 ½個
小麦粉 大さじ1
サラダ油 適量
塩コショウ 適量

●作り方●

- ① 鶏ムネ肉を細かく切る(ミンチ肉の場合はそのままでもいい)
- ② ボウルに鶏肉、小麦粉、卵、塩コショウを入れてよく混ぜる。
- ③ ②にきんぴらを加えてよく混ぜる。*きんぴらが大きい場合は少し刻む。
- ④ 一口サイズに形を整えた後、フライパンに油をしき、両面をこんがり焼く。
- ⑤ 器に盛り付けてできあがり♪