



赤山芝えびのヘルシーハトシ 調理時間15分

材料 (2人分)		作り方
赤山芝えびのむき身	40g	① えびは包丁でたたく
鶏ひき肉	20g	② ①とひき肉を合わせて包丁でたたく
溶き卵	7g	③ 赤ピーマン、シシトウはみじん切りにする
A	塩	④ ボウルに②、③、卵、Aを入れてよく混ぜ合わせる
	ごま油	
	片栗粉	
	こしょう	
赤ピーマン	10g	⑤ バケツは6枚に切る
シシトウ	10g	⑥ ⑤に④をのせてオーブントースターで5分程度焼く
バケツ	60g	

ポ イ ント

長崎の郷土料理「ハトシ」をアレンジしたレシピです。ハトシは油で揚げますが、焼くことでカロリーが抑えられヘルシーに仕上げました。

■ 1人分の栄養価 ■

エネルギー 136kcal たんぱく質 9.1g 脂質 2.6g 食塩 1.3g