



世界のすてきな朝ごはん(ベラルーシ)

～ドラニキ～



エネルギー…291kcal

たんぱく質…14.6g

炭水化物…21.2g

脂質…20.2g (1枚分)

Point

焼き目をつけて焼くことで香ばしくなりおいしさUP!

材料(2人分)

具材:じゃがいも 200g、卵 1/2 個、小麦粉大さじ 1/2、塩 1/2、合いびき肉 100g、玉ねぎ 1/4 個、にんにく小さじ 1/4、水大さじ 2、塩コショウ少々、バター適量、サワークリーム、ディル各適量です。

必要な調理器具

ボウル、泡立て器、はかり、計量カップ、フッ素加工付きフライパン、フライ返し、器

作り方

- 1、ボウルに合いびき肉、みじん切りした玉ねぎ、すりおろしたニンニク、水、塩コショウを加えて粘り気が出るまでよく混ぜます。
- 2、別のボウルにすりおろしたじゃがいも、卵、小麦粉、塩を入れて泡立て器でよく混ぜます。
- 3、フライパンにバターを溶かし、2の生地を大さじ1今日入れ薄くのばします。1の肉だねを大さじ1を薄くのせ、そのうえに生地をさらに大さじ1強のせて薄く広げます。両面に焼き色がつくまで10分ほど焼きます。
- 4、器に盛り、好みにサワークリームをのせ黒コショウ、ディルを散らします。

参考資料

世界の歩き方編集室「地球のかじり方世界のレシピ BOOK」97 ページ