

2013年 6月15日 一人暮らし応援料理教室 レシピ

ひとり暮らし応援料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【メニュー】れんこん入り鶏つくね

<材料> 1人分

[A]

- ・鶏ひき肉 40g
- ・木綿豆腐 30g
- ・卵黄 1個分
- ・片栗粉 18g(大さじ2)
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々



[B]

- ・めんつゆ(3倍濃厚) 36g(大さじ2)
- ・砂糖 9g(大さじ1)
- ・れんこん 20g
- ・大豆油 8g(小さじ2)
- ・サラダ菜 5g(外側の大きい葉 1枚分)

<作り方>



①れんこんをみじん切りにする。Bはあわせておく。

れんこんの触感を残すために「粗めのみじん切り」で!



しっかり揉みこむ!

- ②Aの材料をビニール袋に入れ、しっかりと揉み込む。
みじん切りにしたれんこんを加えて混ぜ、袋の口を結ぶ。
- ③袋の下端をはさみで切り、一口分をスプーンに絞りだして丸く形を作り、油をひいたフライパンに入れ、途中ふたをして弱火で両面を焼く。
- ④合わせたBを加えて強火にし、全体にからめる。
- ⑤サラダ菜とともに盛り付ける。