

えのきの鶏つくね(梅ダレ)

えのきの歯ごたえが楽しめるさっぱりとした1品です。

材料(1人分)

[A]

- ・鶏ひき肉 75g
- ・えのきたけ 50g
- ・顆粒だしの素 1g
- ・かたくり粉 小さじ1/2
- ・生姜 1g
- ・ごま油 3g

[B]

- ・梅干し 7g
- ・みりん 大さじ1
- ・酒 大さじ1/2

- ・ねぎ 10g
- ・白いりごま 2g

※添え野菜(今回はキャベツを使用)

- キャベツ 10g

<作り方>

A[たれを作る]

- ①梅干しは包丁でたたいておく。
- ②①の梅干しとBの他の材料とをあわせておく。



B[つくねを作る]

- ①ボールに A の材料を入れ、よく混ぜる。
- ②フライパンにごま油を入れ、俵型にした①を両面こんがりと焼く。
- ③火が通ったら、たれを入れて、水分を飛ばしながら、全体に絡める。



C[添え野菜と一緒に盛り付ける]

- ①ねぎは小口切りにする。キャベツは千切りにする。
※今回は千切りですが、ざく切りにしてゆでたり、大きめに切ってレモンをかけたり…その日の気分や季節やキャベツの葉の柔らかさに合わせて、添え方も変えてみましょう。
- ②キャベツと焼きあがったつくねを皿に盛り付ける。つくねの上にねぎと白ゴマをかける。