

○鶏つくね (4人分)

～食材料～ (4人分)

| | |
|-------|-------|
| 鶏ひき肉 | 400 g |
| 人参 | 25 g |
| 大葉 | 4枚 |
| ごぼう | 10 g |
| 卵 | 1個 |
| A | |
| おろし生姜 | 15 g |
| 片栗粉 | 大さじ1 |
| 油 | 小さじ2 |
| B | |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ2 |



(1人分：エネルギー 244kcal 食塩相当量0.8g)

作り方

- ① 人参と大葉は千切り、ごぼうはさがきにする。
卵は溶いておく。
- ② ボウルに鶏ひき肉・①・Aを加えてよく混ぜる。
8等分にして、丸く成型する。
- ③ フライパンに油を熱し、②の両面を中火で焼く。
- ④ 火が通ったら一度火を止め、混ぜ合わせたBを加える。
再度中火にして、軽く煮詰めたら出来上がり。

ポイント

- ・ごぼうの食感がポイントの、かみかみメニュー♪
- ・甘辛だれで召し上がれ♪