

とりつくね



鶏ひき肉と豆苗で作る簡単つくねです。豆苗が入ることで、一味違った食感や味を楽しめます。

【材料（4人分）】

つくね

鶏ひき肉	240g
豆苗	1/4袋
生姜のしぼり汁	少々
酒	大さじ2
塩	少々
片栗粉	大さじ2
サラダ油	適量

たれ

しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	小さじ2

付け合わせ

レタス、トマトなどお好みで

【作り方】

- ① ボウルにたれの材料を混ぜ合わせる。
- ② 豆苗は茹でて、1センチくらいの長さに切る。
- ③ 別のボウルに鶏ひき肉と豆苗、酒、生姜、塩、片栗粉を順番に入れ、手でよく練る。
- ④ 粘りが出たら、12等分にし、平らな円形に成形する。
- ⑤ 両面に片栗粉（分量外）を薄くつける。
- ⑥ フライパンにサラダ油を中火で熱し、⑤のつくねを並べる。途中でひっくり返しながらかき、両面にこんがり焼き色がついたらたれを回し入れる。