



ひじき入り鶏つくね



材料(大人2人子ども1人分)

・鶏ひき肉	200g
・たまねぎ	50g
・ひじき(乾)	2g
・すりおろししょうが	少々
・卵	1個
・塩	少々
・片栗粉	小さじ1~適量
・油(焼き油用)	少々
(タレ)	
・砂糖	9g(大さじ1)
・しょうゆ	18g(大さじ1)
・酒	15g(大さじ1)
・みりん	18g(大さじ1)

つくり方

- ① 玉ねぎはみじん切りにして火を通しておく。
(ラップをして電子レンジで加熱してもOKです。)
- ② ひじきは水で戻しておく。
- ③ ボールに鶏ひき肉を入れてよく混ぜる。
- ④ ①、②、すりおろししょうが、塩、卵を入れて混ぜる。
- ⑤ 片栗粉を入れて固さを調整する。
- ⑥ お好みの大きさに丸めて、オーブン又はフライパンで焼き色がつくまで焼く。(フライパンは、焼き油使用)
- ⑦ 鍋にタレの調味料を入れて煮詰める。
- ⑧ 焼いたつくねにタレをかける。

★栄養士のワンポイント★

しょうがは、チューブタイプを使用しても良いです。つくねが柔らかいようなら、片栗粉で調整してください。タレは、甘辛なので、水で薄めるなどお好みの味にしてください。