

「エゴマ衣の鶏つくね」

●材料（小判型 10 個分）

エゴマ 大さじ 2 程度

ゴボウ 70 g

みりん 小さじ 2

しょうゆ 小さじ 2

鶏モモひき肉 400 g

水 50 c c

塩 小さじ 1/3

酒 大さじ 1

卵 1 個

しょうゆ 小さじ 1

すりおろし高野豆腐 12 g

きざみネギ 大さじ 3

米油 小さじ 2



●作り方

- 1、ゴボウは皮をむいて粗みじん切りにして水にさらす。皿に並べてしょうゆ、みりんを上から全体に回しかけ、ふんわりとラップをして500wのレンジで3分程度加熱して冷ます。
- 2、ボールに鶏ひき肉と塩を加えて混ぜ、さらに水を加えて粘りが出るまで混ぜ、酒、しょうゆを卵、高野豆腐の順に混ぜる。
- 3、2に1ときざみネギを加えて混ぜる。
- 4、米油を入れて熱したフライパンに3をスプーンですくって小判型にして入れ、表面にエゴマをのせて中火で両面焼く。※エゴマは片面のみのせる。
- 5、4を皿に盛る。