

鶏肉団子のふわふわ焼き



1人前
エネルギー 139kcal
蛋白質 7.3g
脂質 6.9g
塩分 1.5g

【材料】4人分

鶏むね挽肉	80g	}	肉 団 子
ハンペン	80g		
白葱	20g		
人参	20g		
★酒	10g		
★生姜すりおろし	10g		
★片栗粉	10g		
★ゴマ油	6g		
サラダ油	10g		
◎白だし	20g		
◎みりん	10g		
◎水	100ml		
※片栗粉	2g		
大葉 2枚、いりごま(白) 適量			

【作り方】

- ① ハンペンをフードプロセッサーに入れて細かくする。
- ② 白葱を小口切り、人参をみじん切りにする。
- ③ 人参を電子レンジで20秒加熱する(600W)。
- ④ ①に鶏むね挽肉・白葱・人参・★の調味料を加えてよく混ぜる。
- ⑤ 4等分にし、丸形にする。
- ⑥ フライパンにサラダ油をしき、⑤を中火で焼く。
- ⑦ 焼き色がついたらひっくり返し、水を入れて蓋をする。
弱火にし、5分程蒸し焼きにする。
- ⑧ ◎の調味料を小鍋に入れ、煮立ってきたら水溶き片栗粉(※)を流し入れ、
とろみを付ける。濁りがなくなり透き通ってきたら火を止める。
- ⑨ 白だしあんを肉団子にかけ、刻んだ大葉といりごまをのせる。