

Recipe

鶏のつくね

3種の

トッピングアレンジ

- ① アボカドとトマトのしょうゆ味噌和え
- ② 辛ねぎらー油和え
- ③ 大根のうめしそ和え

材料

(1本80gで作るなら4本分)
写真は1本80gで作ってます

- ・ヒリももミンチ ... 270g
- ・白ねぎ ... 40g(みじん切)
- ・しょうが(おろし) ... 3g
- ・酒 ... 小さじ1
- ・しょうゆ ... 小さじ1
- ・おろしにんにく ... 1片
- ・塩 ... 1つまみ
- ・こしょう ... 少々
- ・鶏ガラスープ ... 15ml
- ・油 ... 大さじ1
- ・料理酒(仕上げの時) ... 大さじ1
- ・片栗粉 ... 大さじ1 1/2

3種のトッピングの作りかた

① アボカドとトマトのしょうゆ味噌和え

(材料)

- ・アボカド ... 1/2個(1cm角切り)
- ・トマト ... 4個(1cm角切り)
- ・しょうゆ ... 大さじ1

★ 水菜の葉 ... 少々(食前)

- ・ごま油 ... 小さじ1
- ・西芹 ... 小さじ1/2



(作りかた)

★以外の材料を合わせる。
冷蔵庫で30分程おく。
仕上げの時水菜をのせる

② 辛ねぎらー油和え

(材料)

- ・白ねぎ ... 1/2本(白い薄い部分のみ使用)
- ・らー油 ... 小さじ1
- ・石臼味噌 ... 小さじ1/2
- ・しょうゆ ... 小さじ1/2

- ① 山椒の葉 ... 小さじ1/2
- ・ごま ... 1つまみ
- ・テンジコ ... 1g



(作りかた)

・白ねぎを千切し、冷水に5分~10分さらし水気を切る

①をすべて合わせ白ねぎを加え混ぜ合わせる。

水にさらすと
ねぎの
辛味がやわら
ぎますよ

③ 大根のうめしそ和え

(材料)

- ・大根 ... 30g(うすくんにぎく切り)
- ・うめぼし ... 1~2粒(種とる)
- ・大葉 ... 2~3枚(千切り)



(作りかた)

・辛種をとったうめぼしを包丁で糸状に切らして、お水にさらす。
大根と和えなじませる。
つくねにのせ、その上に
大葉をのせる



鶏のつくね
sakae's ouchi gohan



① ボウルに油揚げが
目手に使用する料理
酒以外の材料を
すべて入れる



② ねばり気が
しっかり出るまで
こねる。80g
づつに4等分する



③ フライパンに油を入れ
弱めの中火で火炙く。
裏返したら、料理酒
を加えフタをして
蒸し焼きにする。
竹串を刺して透明な
肉汁が出れば取り出し
竹串をさす。

