

～ えのきたっぷり鶏団子 ～

【調理時間】 20分

【材 料】(2人分)

- ・ えのきたけ 1/2袋(約85g)
- ・ 鶏もも挽肉 200g
- ・ 大葉 2枚
- ・ ねぎ(小口切り) 10g
- ・ 片栗粉 大さじ1.5
- ・ 砂糖 小さじ1
- ・ 味噌 小さじ1.5
- ・ 生姜(みじん切り) 小さじ1
- ・ ☆酒 小さじ1.5
- ・ ☆水 大さじ1



【作り方】

- ① えのきたけは1cm程度にざく切り、大葉は千切りにし、ボールに入れる。
- ② ☆以外の材料を全てボールに入れ、よく混ぜる。
- ③ スプーンですくい、形を丸く整え、サラダ油(分量外)を熱したフライパンで焼く。
- ④ 焼き色がついたら返し、両面に焼き色を付ける。
- ⑤ 両面に焼き色がついたら、合わせた☆を加えフライパンに蓋をし蒸し焼き2分。
* 盛り付ける際に、あれば大葉とラディッシュの薄切りを添えると彩もよくさっぱりと食べられるのでオススメ。

【考案者のコメント】

えのきたけをたっぷり入れることで食感もとてもよく、鶏団子の旨味が増します。簡単に作れて、お酒のお供にぴったり。たっぷり入ったえのきたけのおかげで美味しくヘルシーな鶏団子です。