

## ～ えのきたけとひじきのジャンボつくねバーグ ～

【調理時間】 30分

【材 料】（4人分）

- 鶏ひき肉（むね） 300g
- えのきたけ 100g  
（石づきを取りみじん切り）
- 絹ごし豆腐 100g
- パン粉 30g
- 生姜（すりおろし） 小さじ1/2
- にんにく（すりおろし）  
小さじ 1/4
- ひじき（水煮） 50g
- 塩 1つまみ

- ・ゴマ油 大さじ1/2
- ・水溶き片栗粉 適量
- ・ゴマ 適量

○調味料

- ・しょうゆ 大さじ1.5
- ・みりん 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・水 大さじ1
- ・きび砂糖 大さじ1
- ・酢 小さじ1



【作り方】

- ① ボールに●印を入れて粘り気が出るまでよくこねる。
- ② フライパンにゴマ油を入れて加熱し、①のたねをフライパンの上で広げ約2cm厚の丸型に成型（中心部分は少しへこます）して焼く。片面に焼き色がついたらひっくり返して蓋をし、中～弱火で約5分蒸し焼きにして中心までしっかり火を通す。お皿に移して食べやすい大きさにカットする。
- ③ ②のフライパンの汚れをペーパーで軽くふいたら「○調味料」を入れて加熱しひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ④ つくねに③のたれをかけてゴマをふったら出来上がり。

【考案者のコメント】

えのきたけの美味しさいっぱいのふわふわジューシーなつくねです。

えのきたけ、鶏むね肉、豆腐、ひじきなどヘルシーな食材を使った体に優しい1品です。甘辛だれをたっぷりつけていただいでください。