

作り置きができる♪

# ☆簡単鶏つくね



## 【材料】大人2人分、こども1人分

・鶏挽肉	250g
・高野豆腐	1枚
・卵	M1個
・食塩	少々
・片栗粉	小さじ1
・水菜	1/3束
・しめじ	1/2パック
・水	1/2カップ (100ml)
・めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ3・1/2
☆ ・顆粒だし	小さじ1/2
・片栗粉	大さじ1
・水	大さじ2

## 【作り方】

- ①水菜は1~2cm幅に切る。しめじは食べやすい大きさに切る。
- ②高野豆腐は湯で戻した後、みじん切りにする。
- ③鶏挽肉に②と溶き卵、食塩、片栗粉を入れ、よく混ぜる。
- ④③を小判型に成型する。
- ⑤天板にクッキングシートを敷き④を並べ、オーブンで180℃14分、又はフライパンで焼く。
- ⑥鍋に水とめんつゆを入れて加熱し、水菜、しめじを煮て調味する。
- ⑦水溶き片栗粉(☆)でとろみをつけてあんを作る。
- ⑧⑤にかける。



つくねの味があっさりしている  
ので、あんかけの具は  
ほかの野菜で代用してもGood

☆つくねは焼いた後ラップに包んで冷凍し、作り置きができます。

(解凍は1個につき600w約30~40秒)

★残った野菜はみそ汁に！

献立例

簡単鶏つくねは<主菜>なので  
ごはん、サラダ、汁物を組み合わせて！