

冷めてもおいしい！和風ハンバーグ

☆鶏つくねの照り焼き



【材料】大人2人分、こども1人分

・鶏挽肉(もも)	200g	
・玉葱	1/4個	
・れんこん	1/3節	
・片栗粉	小さじ1	
・食塩	小さじ1/3	
A {	・醤油	大さじ1
	・みりん	大さじ1
・酒	大さじ2	
・大葉	4枚	
・油	適宜	

【作り方】

①玉葱はみじん切り、れんこんは半量を粗みじん、残りはすりおろす。大葉は縦半分に分ける。



れんこんを粗みじんで加えると、シャキシャキとした食感が楽しめます。手間を省いて全量すりおろしにしても美味しいです。

②鶏挽肉に玉葱、れんこん、片栗粉を合わせ粘りが出るまでよく捏ねて、厚さ約1センチになるように形を整える。

③フライパンに油を熱し、②が両面に焼き色がつくまで焼き、蓋をして弱火で約5分蒸し焼きにする。

④Aを加えて、中火でつやが出るまで絡める。

⑤大葉をつくねの下に添え、出来上がり。



☆ももの鶏挽肉を使うことでジューシーに仕上がります。

★添えの大葉は大根おろしやレタス、ブロッコリーなどもおすすめです！

献立例

鶏つくねの照り焼きは<主菜>なので
ごはん等の主食、副菜、汁物を組み合わせて！