

家族で楽しむおいしい一皿

簡単レシピで春野菜を楽しもう!

シャキシャキ
食感が楽しい!
冷めてもおいしいので
お弁当にも

タケノコ入り鶏つくね

材料 (4人分)

A	タケノコ (ゆでたもの)	100g
	鶏ひき肉	400g
	小ネギ	4本 (40g)
	卵	1個
	片栗粉	大さじ2
	おろししょうが	10g
	塩	小さじ2/3
	こしょう	少々
	油	適量
B	しょうゆ	大さじ2
	酒	大さじ2
	みりん	大さじ2

作り方

- ① タケノコは大きめのみじん切りにする。小ネギは飾り用に3、4cm幅に切って少し取っておき、残りを小口切りにしておく。Aをボウルに入れてよくこね、食べやすい大きさに丸めてつくねを作る。
- ② フライパンを温めて油をひき、つくねを並べる。中火でこんがり色がつくまで焼き、ひっくり返してふたをして5分ほど蒸し焼きにする。ふたを取ってひっくり返しながらかき上げる。串を刺して透明の肉汁が出るようになったらBを混ぜ合わせて入れ、少しとろみがつくまで火を入れて、つくねに絡める。
- ③ 皿に盛り、①で取っておいた小ネギを散らして出来上がり。

ポイント

形崩れを防ぎ、食感を良くするためよくこねましょう。丸めづらい場合は手に油(分量外)を塗るとまとまりやすくなります。

アレンジ

- タケノコをレンコンやキノコなど季節の野菜に替える
- さんしょうをひと振りして大人向けに