

納豆とたっぷりしょうがの鶏つくね



栄養価(1人分)

エネルギー 228kcal、たんぱく質 15.4g

脂質 9.2g、炭水化物 18.1g

カルシウム 46mg、亜鉛 1.2mg

食塩相当量 1.9g

材料(2人分)

★鶏ひき肉(もも)	80g	★卵	1/2個(25g)
★納豆	1パック(50g)	★片栗粉	大さじ1(9g)
★えのきだけ	30g	★食塩	ひとつまみ(1g)
★長ネギ	25g	サラダ油	小さじ1(4g)
★しょうが	1片(14g)	◎しょうゆ	大さじ1(18g)
大葉	4枚(14g)	◎みりん	大さじ2(36g)

作り方

1. 納豆はざるに入れ流水でよく洗いぬめりを落とし、キッチンペーパーで水けをふき取っておく。えのきは根元を切り落とし5mm幅に切る。ねぎとしょうがはみじん切りにする。卵は溶いておく。
2. ボウルにたねの材料★をすべて入れ、ザクザクと指先で混ぜ、手を回して粘りけが出るまで3分ほど練り混ぜる。
POINT つくねのたねは粘りけが出るまでよく混ぜる
3. ボウルにラップをし10分ほど冷蔵庫で休ませる。
4. 種をボウルの中で4等分する。
5. テフロン加工のフライパンに油を中火で熱し、大きめのスプーン2本で4を楕円形に整えながら入れる。(ゆるめのたねなのでスプーンで扱う。手に油をつけて成型しても可)
POINT つみれを作る時の要領で2本のスプーンでうまく成型する
6. 弱めの中火で3分ほど焼き、焼き目がついたら裏返してさらに3分ほど焼く。
7. ペーパータオルでフライパンの油をきれいに拭き、◎を回し入れるときどき上下を返しながらかき混ぜる。ほどよく照りが出たら大葉を敷いた皿に盛る。
(お弁当の場合は汁けがなくなるまで煮つめる)