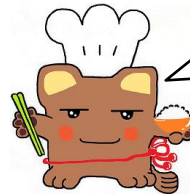


【鶏つくねの大葉まき】

材料＜2人分＞

鶏ひき肉	200g
にんじん(1/2本位)	80g
玉ねぎ(1/2個位)	100g
片栗粉	大さじ1
大葉	6枚
塩・こしょう	少々
ゴマ油	大さじ1
油	少々



つくねの赤い色はにんじんかな？楽しみだチーヌ！

《作り方》

- ① にんじんと、玉ねぎをみじん切りにします。
- ② ①の野菜を、少しの油を引いたフライパンで炒めます。
(ラップをして、電子レンジで2分くらい温めても良いです)
- ③ 炒めた野菜を冷まして、鶏ひき肉と混ぜ、片栗粉、塩、こしょう、ゴマ油を加えて混ぜあわせます。
- ④ 混ぜ合わせたものを一口大に成形して、大葉を巻き付ける。
- ⑤ 油を引いたフライパンに④を並べ、ふたをして蒸し焼きにし、両面に焼き色がついたら完成。

※混ぜ合わせる野菜は、家にある野菜を使っても大丈夫です。秋の根菜であるレンコンをスライスし、大葉のかわりに使っても美味しく作れます。ゴマ油の香りと、大葉で食欲も上がります。ポン酢などで、さっぱりと食べることもできます。残ったときは、お好みで甘辛たれに絡めて温めて食べても美味しく食べることができます。