



きくらげ入り梅しそつくね

【分量】

2人分

【材料】

鶏ひき肉：200g

きくらげ：40g

※乾燥きくらげの場合は4g(もどり率10倍)

長ねぎ：1/4本(25g)

大葉：4枚(A)

溶き卵：1/2個分(A)

生姜(すりおろし)：小さじ1(A)

塩こしょう：少々

ごま油：大さじ1/2(B)

酒・みりん・醤油：各小さじ1(B)

砂糖小さじ1/2

梅干し(小)：1個

【作り方】

①きくらげは粗みじん切りにする。長ねぎはみじん切りにする。大葉は千切りにする。梅干しは種を取り包丁で叩く。

②ボウルに鶏ひき肉と(A)を加えて粘りがでるまでよく混ぜる。さらに①のきくらげと長ねぎ、大葉を加えて混ぜ、6等分に成型する。

③フライパンにごま油を入れて中火にかけ、3を焼く。片面に焼き色が付いたら裏返し、蓋をして弱火で4分焼く。仕上げに合わせた(B)を回しかけて絡める。

④仕上げに叩いた梅干しを飾る。

食べごたえもあり、なおかつ噛み切りやすい(柔らかい)食感のつくね。照り焼き風の調味とトッピングの梅で、少ない調味料でもしっかりと味付けに。栄養価の高いきくらげを使えば、少ない食材でも手軽に栄養補給が可能になります。