

あさごニコッとキッチン



「食育レシピ」



子どものお手伝いにもおすすめ！

ふんわりつくねとシャキシャキつくね

材料	分量（4人分）	作り方
【ふんわりつくね（青じそチーズ）】 鶏むねひき肉 えのきだけ 青じそ 片栗粉 酒 おろししょうが（チューブ可） 塩 ピザ用チーズ サラダ油	100g 100g 4枚 小さじ1 大さじ1/2 小さじ1 ひとつまみ 40g 適量	【ふんわりつくね（青じそチーズ）】 ① えのきだけと青じそはそれぞれ粗いみじん切りにしてボウルに入れ、片栗粉をまぶしておく。 ② ①に鶏ひき肉と酒、おろししょうが、塩、ピザ用チーズを入れてよくこね、8つに成形する。 ③ フライパンに少量の油を熱し、②を並べ入れる。両面に焼き色をつけ、ふたをして弱火で5分蒸し焼きにする。 ※中までしっかり火を通しましょう。（竹串で刺して透き通った肉汁が出てきたらOK）
【シャキシャキつくね（れんこんうすら）】 鶏むねひき肉 れんこん 片栗粉 酒 おろししょうが（チューブ可） 塩 うずらの水煮 サラダ油 A { しょうゆ みりん 酒 砂糖	140g 80g 小さじ1 大さじ1/2 小さじ1 ひとつまみ 4個 適量 大さじ1 大さじ1 大さじ1 小さじ2	【シャキシャキつくね（れんこんうすら）】 ① Aは合わせておく。 ② うずらの水煮は、縦半分に切る。 ③ れんこんは皮をむいて粗いみじん切りにしてボウルに入れ、片栗粉をまぶしておく。 ④ ③に鶏ひき肉と酒、おろししょうが、塩を入れてよくこねる。8つに成形し、うずらの水煮を片面に埋め込む。 ⑤ フライパンに少量の油を熱し、④を並べ入れる。両面に焼き色をつけ、ふたをして弱火で5分蒸し焼きにする。 ※中までしっかり火を通しましょう。（竹串で刺して透き通った肉汁が出てきたらOK） ⑥ ①を回しいれ、絡める。



半分に切った青じそを巻いたり、小さく焼いて串に刺して、見た目をアレンジしても♪