

# 料理名 えのきつくね



## 材料（4人分）

鶏ひき肉	300g	
えのきたけ	100g	
しょうが	10g	
じゃがいも	100g	
青じそ	3枚	
塩	小さじ1/3	A
しょうゆ	小さじ1/2	
酒	大さじ1	
砂糖	大さじ1/2	B
しょうゆ	大さじ1	
酒	大さじ1	
みりん	大さじ1	
油	小さじ2	



### 作り方

1. えのきたけは根元を切り落とし、長さ1cmに切る。しょうがは皮つきのまま、じゃがいもは皮をむいて、それぞれすりおろす。青じそは千切りにする。
2. ボウルに鶏ひき肉とAを入れて混ぜ合わせ、更に青じそ、すりおろしたしょうが、じゃがいもを加えて混ぜる。（しょうが、じゃがいもの水気は切らず、水分もそのまま加える）
3. 2の粘りが出るまで混ぜ、ひとかたまりになったらえのきも加えて混ぜる。つくねは12等分し、直径4～5cmの楕円型に丸める。
4. フライパンに油を熱し、つくねを並べ中火で2～3分焼き、裏返して蓋をして更に2～3分焼いたら皿に取り出す。
5. フライパンの油をきれいに拭き取り、つくねを戻し入れ、Bを加えて中火で煮詰めて照りを出す。

### POINT

つなぎにじゃがいもを使うことで、つくねがもちもちした食感になります♪

### 栄養価

エネルギー 210kcal たんぱく質 14.7g 脂質 11.1g 塩分 1.3g

(埴生校区)

