

パール しあわせ 献立帳

16 ふわふわ鶏つくね



● 材料 (5人分) ●

鶏挽き肉	150g	☆濃口醤油	大さじ1と小さじ1
玉葱	小1個(150g)	☆みりん	大さじ1と小さじ1
サラダ油	小さじ1/2	☆酒	大さじ1
鶏卵	1個	☆上白糖	小さじ2
絹豆腐	1/2丁	長葱(白髪ネギ用)	10cm
パン粉	大さじ5	大葉	5枚
澱粉	小さじ1	鶏卵	5個
食塩	少々		
胡椒	少々		

● 作り方 ●

- ① フライパンにサラダ油を入れ、みじん切りにした玉葱をあめ色になるまで炒める。
- ② ボールに絹豆腐とパン粉を入れ良く混ぜる。
- ③ ②のボールに鶏挽き肉、鶏卵1個、澱粉、塩、胡椒、①の玉葱を入れて粘りがでるまで良く混ぜる。
- ④ ③を5等分にして小判型に形成する。
- ⑤ 鉄板にオーブンシートを引いて180℃に温めたオーブンで20分程度焼く。
- ⑥ 鍋に☆の調味料を入れ中火で煮たて砂糖がとけたら火からおろし、たれをつくる。
- ⑦ フタつきの鍋に5Lの水を沸騰させ、火からおろし水1カップ(200cc)と鶏卵5個を入れ、フタをして13分おく。湯から卵を取り出し、常温で3分おき、温泉卵を作る。
- ⑧ ⑤の鶏つくねに⑥のたれをからめる。お皿に大葉を飾り、鶏つくねの上に白髪ねぎをあしらい、⑦の温泉卵を添える。

はじめに絹豆腐とパン粉を入れ良く混ぜ、ふやかしておくことで豆腐の水切りをする必要もなく、滑らかで、ふわふわした出来上がりになります。



● 応用 ●

コレステロールやカロリーが気になる方は、温泉卵の代わりに大根おろしを添えても良いでしょう。又、今回のたれにだし汁とお好みの野菜を加えて澱粉でとじるとボリュームのある野菜ソースも出来ます。このソースも鶏つくねとよく合います。