

鶏ひき肉のつくね焼き



調理時間

30分

カロリー

353kcal

材料

(4人分)

生椎茸	2枚
ニンジン	30g
生姜	10g
片栗粉	大さじ2
赤玉ネギ	1/2個
鶏ひき肉	300g
卵	1/2個
(A)	
醤油	小さじ2
砂糖	小さじ2
酒	小さじ2
塩	少々
大根おろし	100 g

作り方

- 1 生椎茸、ニンジン、生姜は千切りにして、片栗粉をまぶす。
- 2 赤玉ネギはごく薄くスライスして、氷水にさらす。
- 3 ボウルに鶏ひき肉、卵、Aを入れてよく混ぜ、(1)を加えさっと混ぜ合わせる。
- 4 (3)をひと口大の等分に分けて、丸く形を整え竹串にさす。
- 5 ココットに(4)を並べ、蓋をしてグリルに入れる。
- 6 「ココット」を選択し、タイマーを12分に設定して点火する。
- 7 器に盛り、大根おろしと、(2)を添える。