

きのこの鶏つくねの照り焼き

／つくってみよう！／

きゅうじつ

休日かぞくごはん



りょうりけんきゅうか

料理研究家

コウケンテツ

ざいりょう りぶん
材料 (2人分)



A たれ

・しょうゆ、酒、みりん 各大さじ1
・さとう 小さじ1

●たね

・とりひき肉 200グラム
・酒 おお大さじ1
・かたくり粉 おお大さじ1
・塩 しょうしょう 少々
・玉ねぎ 1/8個 (30グラムくらい)
・しいたけ 1枚

つく かた
作り方



しいたけをこまかく切ります。
いんげんはヘタを切って半分の長さに切ります。



たまねぎはうす切りにしてから横にこまかく切ります。



ボウルに●たねのひき肉、玉ねぎ、きのこ、酒、片栗粉、塩を入れて手でねりませます。



8等分にして平らな形に丸めます。



フライパンにサラダ油を熱し、④を並べて2分ほどこんがり焼いてうらがえします。



酒 (分量外) をふり、いんげんを加えてふたをして弱火で3〜4分ほどむし焼きにします。



いんげんを取り出し、Aをまぜたたれをフライパンに加え、2分ほど煮つめて、ときどきかえしながらからめます。



うつわに盛ってできあがりです！