

彩り豊か！！鶏いろいろつくね



<https://www.youtube.com/watch?v=de3ivYTfIF8>

好みの食材を入れて、自分流にアレンジすると楽しみも一層！

食材はうずらの卵、ミニトマト、チーズは見えないように入れ込めば食べた時に、びっくり。好きな食材に当たるかどうかを楽しんじゃいましょう。

ぜひ、お子さんと一緒に作ってみてください。

🕒 調理時間 20分

★ 難易度 初心者向け

材料 (4人前)

鶏ひき肉	400g (ももでも、胸でも。混合でも)
【A】塩	小さじ1/2
【A】卵	1個
【A】片栗粉	大さじ2
【A】酒	大さじ1
ねぎ	1/2本 (50g)
しょうが	2片 (20g)
アスパラガス	4本 (下1/2をピーラーでむき、2等分に切る)
うずらの卵の水煮	4個
キャンディ型チーズ	4個
ミニトマト	4個 (ヘタをとる)
サラダ油	大さじ1
【B】しょうゆ	大さじ1/2
【B】酒、みりん	各大さじ1
【B】砂糖	小さじ1



カッタン
ポイント



POINT 1 ポールに水を準備し、手水でお肉を整形しよう！

POINT 2 お好みのタレをかけるとさらに美味しい！

作り方



1 切る・おろす

ねぎはみじん切りにします。しょうがは皮付きのままでおろします。



2 練る

ボールに鶏肉と【A】、みじん切りにしたねぎ、おろしたしょうがを入れて粘りが出るまで練ります。

▶ お手伝いにチャレンジ！



3 包む

具材をそれぞれ肉だねで包みます。アスパラガスは2本を合わせて、小判状に肉だねをまとわせます。

▶ お手伝いにチャレンジ！



4 焼く

フライパンにサラダ油大さじ1/2を入れてうずら、トマト、チーズをいれたつくねを並べてふたをし、3分中火で蒸し焼きにします。引っくり返して、さらに3分蒸し焼きにします。アスパラガスのつくねも同様に焼いていきます。



5 完成

余分な油をキッチンペーパーでさっと拭き、【B】のタレを入れてつくねに照りが出るまで煮詰めます。器に盛り付け、お好みのタレをかけて完成です。

3種のタレの作り方

ねぎだれ

ねぎ1/3本 (30g) をみじん切りにして、ボールに入れます。
鶏ガラスープの素、酢を各小さじ1とごま油大さじ1/2を入れて混ぜます。

たらこマヨだれ

たらこ1/4腹 (20g) をほぐして、マヨネーズ大さじ2を入れて混ぜます。ピリ辛でも大丈夫なら、たらこの代わりに明太子を使用してもOK。

梅みつだれ

梅干し1個を潰して、はちみつ大さじ1と混ぜます。お好みで刻みのりを仕上げにかけてもOK！