

～レンコン入り鶏つくね～

*材料（大人2人分）

- ・鶏ミンチ 150g
- ・にんじん 小1/6本
- ・玉ねぎ 1/4玉
- ・れんこん 30g
- ・木綿豆腐 20g
- ・塩 小さじ1
- ・うすくち醤油 小さじ2
- ・片栗粉 小さじ2

（たれの材料）

- ・こいくち醤油 大さじ2
- ・砂糖 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・かつおだし 100cc
- ・片栗粉 大さじ1

<作り方>

- 1、にんじん、玉ねぎはみじん切りにする。れんこんは粗みじん切りにし酢水に入れてあくを抜く。豆腐は重しをして水抜きをしておく。
- 2、切ったにんじん、玉ねぎ、れんこんをしんなりして甘みが出るまでよく炒め、ボウルに入れて冷やしておく。
- 3、冷えた2に鶏ミンチと豆腐と調味料を入れ、鶏ミンチから粘りが出るまでしっかりと混ぜ合わせる。
- 4、3を6等分し、丸く整えてサラダ油をひいたフライパンに並べる。中火～弱火で片面8分ずつ焼き色をつけ、火が通ればお皿に盛りつける。
- 5、たれの材料を混ぜ合わせ、つくねを焼いたフライパンに入れる。中火～弱火でとろみがついてぶくぶくとなるまでしっかりと火を通し、つくねにかければ出来上がり。

<ワンポイント>

- ・「れんこん」は生のまま混ぜ込んでも歯ごたえがあり美味しいです。
- ・お好みで白髪ねぎや、青ねぎの小口切りなどを添えても美味しいです。

～レンコン入り鶏つくね～

*材料（大人2人分）

- ・鶏ミンチ 150g
- ・にんじん 小1/6本
- ・玉ねぎ 1/4玉
- ・れんこん 30g
- ・木綿豆腐 20g
- ・塩 小さじ1
- ・うすくち醤油 小さじ2
- ・片栗粉 小さじ2

（たれの材料）

- ・こいくち醤油 大さじ2
- ・砂糖 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・かつおだし 100cc
- ・片栗粉 大さじ1

<作り方>

- 1、にんじん、玉ねぎはみじん切りにする。れんこんは粗みじん切りにし酢水に入れてあくを抜く。豆腐は重しをして水抜きをしておく。
- 2、切ったにんじん、玉ねぎ、れんこんをしんなりして甘みが出るまでよく炒め、ボウルに入れて冷やしておく。
- 3、冷えた2に鶏ミンチと豆腐と調味料を入れ、鶏ミンチから粘りが出るまでしっかりと混ぜ合わせる。
- 4、3を6等分し、丸く整えてサラダ油をひいたフライパンに並べる。中火～弱火で片面8分ずつ焼き色をつけ、火が通ればお皿に盛りつける。
- 5、たれの材料を混ぜ合わせ、つくねを焼いたフライパンに入れる。中火～弱火でとろみがついてぶくぶくとなるまでしっかりと火を通し、つくねにかければ出来上がり。

<ワンポイント>

- ・「れんこん」は生のまま混ぜ込んでも歯ごたえがあり美味しいです。
- ・お好みで白髪ねぎや、青ねぎの小口切りなどを添えても美味しいです。