

♪れんこん入りつくね♪

旬の時期は
9月~2月



| 材料 (1人分) | |
|----------|-------|
| 鶏ミンチ | 30 g |
| 豆腐 | 20 g |
| れんこん | 15 g |
| ひじき | 0.5 g |
| 葱 | 4 g |
| 卵 | 6 g |
| 塩・こしょう | 少々 |
| パン粉 | 8 g |
| ★砂糖 | 4 g |
| ★濃口醤油 | 5 g |
| ★みりん | 2 g |
| ★酢 | 0.5 g |
| ★水 | 8 g |
| ★片栗粉 | 1 g |
| 油 | 適量 |

(作り方)

- ① 葱は小口切り、れんこんはみじん切りにして炒める。 ひじきは水で戻し、豆腐は水を切ってつぶす。
- ② 鶏ミンチに①と卵・パン粉を入れ、塩・こしょうをし、混ぜる。
- ③ 形を整えて油をひいて焼く。
- ④ ★であんを作り、出来たつくねにからめる。

