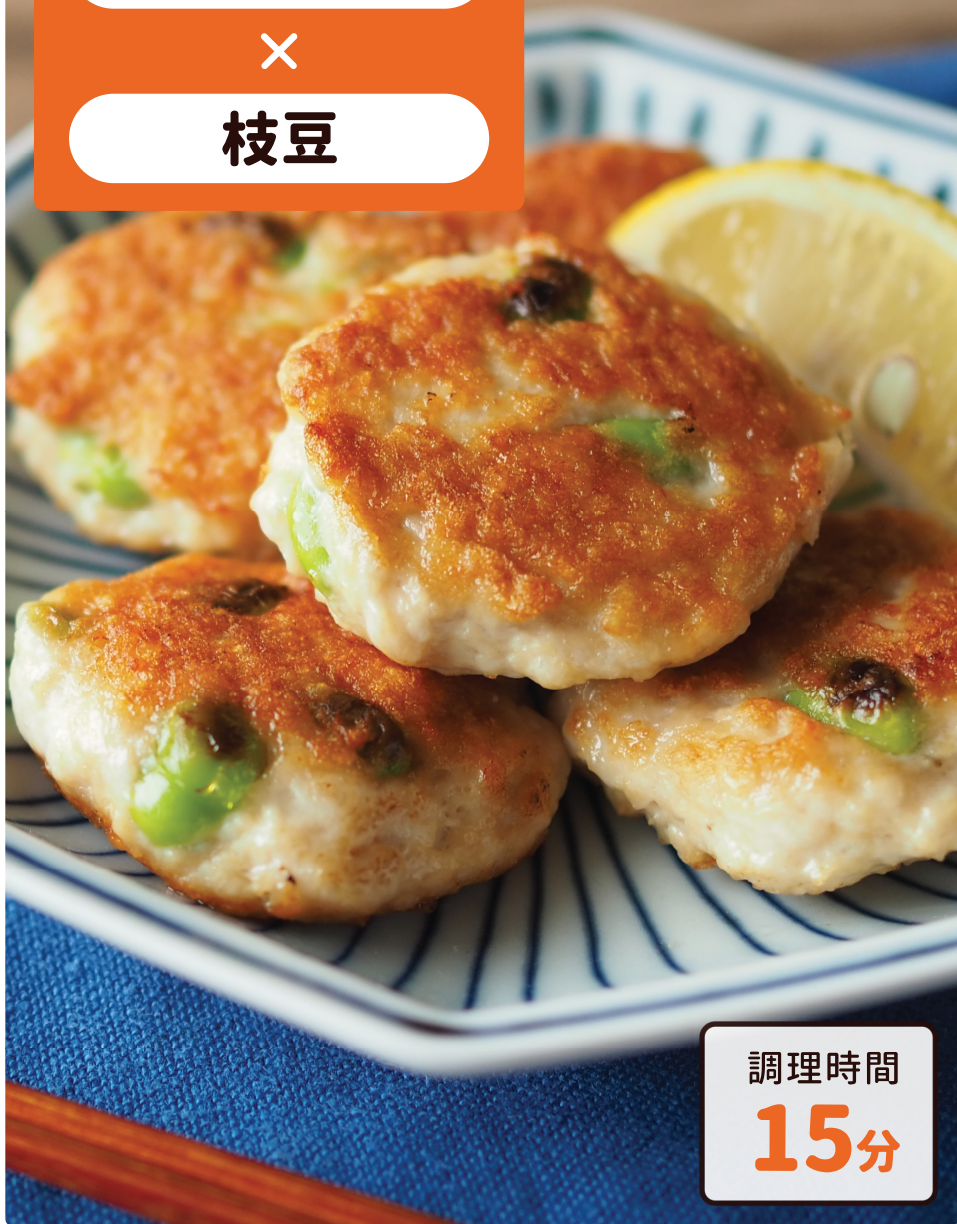


食材2つだけ!

鶏ひき肉

×

枝豆



調理時間

15分

たくさん作ってお弁当にも!

枝豆入りつくね

材料 (2人分)

鶏ひき肉…………… 250g

枝豆…………… 100g

○片栗粉……………大さじ1

○鶏ガラスープの素(顆粒)
……………小さじ2

○酒……………小さじ2

○しょうがチューブ…………… 1cm

レモン(好みで)…………… 適宜

ごま油……………大さじ1

1 下準備

枝豆はさやから出す。ひき肉に○を入れてよくこね、枝豆を入れてまんべんなく混ぜる。8等分する。

2 焼く

フライパンにごま油を入れて中火にかけ、丸めて平らにつぶした1をのせ、焼き色がつくまで焼く。裏返し、裏面も同様に焼く。

3 仕上げ

皿に盛り付け、好みでくし型に切ったレモンを添える。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索