

【鶏つくねの柚子風味】

☆柚の風味を活用することで薄味でも美味しくいただけます。

材料 (4人分)

A	鶏挽肉	320 g
	溶き卵	2 個分
	小麦粉	大さじ 4
	塩	小さじ 1/3
長ネギ	1/2 本	
えのきたけ	1/2 袋	
柚子	1 個	
油	小さじ 1	
酒	1/4 カップ	
醤油	大さじ 1 と 1/3	
みりん	大さじ 2 と 2/3	
大葉	4 枚	



作り方

- ① 長ネギは粗めのみじん切りにする。えのきたけは根元部分を落とし 0.5 mm幅に切る。
- ② 柚子は表面を水で洗う。飾り用として 1/4 個分の皮を包丁で剥き、千切りにする。水を張ったボウルにさっと浸してアクを抜く。キッチンペーパーで水気を抜き取る。残りの柚子は、黄色い皮部分をおろし金ですりおろす。
- ③ ボウルにAの材料と①の具、②のすりおろし柚子を入れ、粘り気が出るまで混ぜる。食べやすい量を手に取り、空気を抜きながら楕円形に形を整える。
- ④ フライパンに油を入れて中火で熱し、③を並べて焼く。両面に焼き色をつけたら酒を加えて 3分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤ ④に醤油とみりんの合わせダレを回し入れ、つくねと絡めながら焼く。
- ⑥ 大葉を敷いた皿に⑤を盛付け、②の飾り用の柚子皮を乗せる。

エネルギー282 kcal、タンパク質 18.5 g、塩分 1.6 g (1人分)