

鶏つくねの大葉風味



《材料》 4人分

材料 A

鶏ひき肉	300 g
大葉	10 枚
白すりごま	大さじ 3
醤油	小さじ 2
パン粉	大さじ 2
卵	1 個
塩・コショウ	各少々
油	大さじ 1/2

大葉	数枚
しょうが醤油	お好みで
油	適量

《下準備》

- ① 大葉は千切りにする。
- ② 材料 A をボールに入れて、粘りが出るまで手でよくこねる。
- ③ ②のタネを 12 等分にして小判型にする。

《作り方》

1. フライパンに油をひき、③の小判型に成型したタネを、中火よりもやや弱めで火が通るまで焼く。
2. お皿に大葉をしいて、その上に盛り付ける。
3. しょうが醤油でいただく。

オススメポイント

- ・口に入れると、ふんわりとしその香りが広がります。
- ・しょうが醤油のかわりに、ポン酢やからし醤油、マヨネーズ醤油、練り梅など、お好みのたれでお召し上がりください。