

うま味でおいしく減塩！

やみつき！コリコリ鶏つくね



1人あたり塩分 0.9g

《材料》 2人前

- ・鶏ひき肉…200g
- ・切干大根(乾)…10g
- ・絹ごし豆腐…100g
- ・生姜…2 かけ
- ・醤油…小さじ 1
- ・塩コショウ…少々
- ・片栗粉…小さじ 1※
- ・油…適量



※醤油を香り程度にし、

ポン酢につけて食べるのもオススメ!!

～ 作り方 ～



- ① 切干大根は 2 回ほど軽く水洗いし、水から戻す。

戻せたら、粗みじん切りに切る。

- ② ボールを準備し、食材・調味料をすべて入れて混ぜ合わせる。

豆腐は水切り不要。(切干大根が吸ってくれます。)

生姜は皮のまま、すりおろす。※ゆるい場合は片栗粉をいれる。

- ③ フライパンに油を熱し、②を丸型に形成して焼く。

両面焼き色がつき、火が通ったら完成。