

2025 年 11 月号

【料理名】 えのき入り鶏つくね鍋



【主材料】（2 人分）

鶏ひき肉……250g

えのきたけ……100g

もめん豆腐……150g

A かたくり粉……大さじ 1

A 酒……大さじ $\frac{1}{2}$

A おろししょうが、しょうゆ……各小さじ 1

A 塩、こしょう……各少々

豆苗……1 袋

にんじん…… $\frac{1}{2}$ 本（80g）

B 水……600 ml

B 酒、しょうゆ……各大さじ 2

B 砂糖……大さじ 1

B 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

【作り方】

1. えのきはほぐし、5mm幅に刻む。豆腐はペーパータオルで包んで手で押さえ、水きりする。
2. ボウルにひき肉とAを入れてよく練り混ぜ、えのきと、豆腐をちぎりながら加え、さらにひとまとまりになるまで混ぜる。4等分して平丸形に成形する。
3. フライパンに油大さじ $\frac{1}{2}$ を熱して②を並べ入れ、中火で3分、焼き色がついたら返して2分焼く。
4. 豆苗は根元を除いて長さ半分に切る。にんじんは4cm長さのたんざくに切る。
5. 鍋にBを入れて火にかけ、煮たったら③とにんじんを加え、弱火で2分ほど煮る。豆苗を加えて1分ほど煮る。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝200 ml、1 合＝180 ml、大さじ1＝15 ml、小さじ1＝5 mlです。
- * 電子レンジは600W を使用しています。500 Wの場合は1.2 倍、700W の場合は0.8 倍の加熱時間が目安です。