

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……600mℓ

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】

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 鍋にBを入れて火にかけ、煮たら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=200mℓ、1合=180mℓ、大さじ1=15mℓ、小さじ1=5mℓです。

* 電子レンジは600Wを使用しています。500W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。