

美味しいよっ！ごろごろ根菜の照り焼きつくね



作り方

- ① れんこんは5mm幅で薄切り12枚、残りを8mm角の粗みじんに切り、さっと水にさらす。ごぼうは、ささがきにし、さっと水にさらす。
- ② 鶏むね肉は粗みじんに切り、包丁でさらにたたき、ミンチ状にする。
- ③ ボウルに水切りした①の粗みじんのれんこん・ごぼう・②・玉ねぎのみじん切り・<A>を入れ、よくこね、つくねを作る。12個の平たい円形にする。
- ④ ①の薄切りれんこんの水気を拭き小麦粉を軽く片面にまぶし③の表面に貼りつける。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、中火で④を両面焼く。一旦取り出してから、フライパンを軽く拭き、を入れタレを作る。つくねを戻し入れ、タレを絡め焼く。
- ⑥ 器に盛り、ねぎをちらす。

材料（4人分）

| | |
|------|------|
| 鶏むね肉 | 5個 |
| 玉ねぎ | 適宜 |
| れんこん | 100g |
| ごぼう | 15cm |
| 小麦粉 | 適宜 |

<A>

| | |
|-------------|--------|
| だししょうゆ | 大さじ1 |
| ごま油 | 大さじ2 |
| 酒 | 大さじ1/2 |
| 高野豆腐（すりおろす） | 2個 |
| 生姜（すりおろす） | 大さじ4 |
| 塩、こしょう | 少々 |

| | |
|--------|------|
| 片栗粉 | 小さじ1 |
| 薄口しょうゆ | 大さじ3 |
| みりん | 大さじ3 |
| 酒 | 大さじ4 |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| 青ねぎ | 適宜 |

おかずに、おつまみに、お弁当に！冷めても美味しくいただけます。根菜を粗みじんにして歯ごたえをだし、高野豆腐を使うことでたんぱく質・カルシウムをプラスしました。鶏むね肉を使い、よくこねてパサつきを抑えています。もも肉よりエネルギーも控えられ、経済的！

