



Recipe

まいにちの発酵レシピ

とりつくね

Ingredients 材料

(A)

鶏ひき肉	250g
玉ねぎ	70g
しょうが	ひとかけ
卵白	1個分
醤油麴	大さじ1

油	大さじ1
(蒸し焼き用)	
酒	大さじ1
水	大さじ1

(たれ)

醤油	大さじ1
甘酒	大さじ1
水	大さじ1

Directions 作り方

- ・玉ねぎは細かめのみじん切りにしておく。
- ・しょうがはすりおろしておく。
- ・たれの材料を合わせておく。

Aの材料を全てボウルに入れて粘りが出るまでしっかりと混ぜる。

フライパンに油をしき、①を8等分にして軽く丸めて並べる、

中火にかけて片面に焼き色がついたら(約3分)裏返し、酒と水を加えて蓋をして5分ほど焼く。

火を止めて、たれを加えて再び弱火にかけ、全体にたれを絡ませる。

※お好みで、ごま、大葉、七味などをのせ、卵黄をつけて召し上がってください。