

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 162

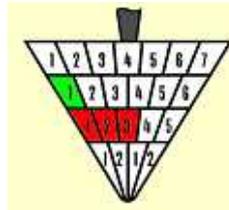
1人分の栄養価

食事バランスガイド

変幻自在！長いも鶏つくね風

(調理時間 約20分)

レシピ提供：青森市 在住



エネルギー	248 kcal
タンパク質	21.8g
脂質	12.4g
塩分	2.1g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



副菜1つ
主菜3つ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

鶏挽き肉...	200g
長いも(する)...	60g
長いも(切る)...	20g
大葉...	2枚
塩...	大さじ1/4強
酒...	小さじ1
片栗粉...	大さじ1
サラダ油...	適量



レシピ提供者から...

ひとこと

- ・県産品の長いもを使い、調理方法を「する」「さいの目に切る」の二通りにすることで食感を変化させて一度に2つの味が楽しめるようにしました。
- ・大葉は青森では紫のものが主流ですが、今回は緑を使用しました。色違いで2色使っても見た目がキレイでおいしいです。
- ・ネーミングを「変幻自在」としたのは、このメニューは餃子のタネにしたり、ハンバーグにして大根おろしと和風だれで食べたり、肉まんの具材にもなるところからです。そのままでも美味しく、また色々アレンジをして食べることができる万能料理です。



作り方

鶏挽き肉をよく練り、塩を加えてまた練る。

「する」分の長いもをすり、切る分は小さく、さいの目にする。

大葉は茎の部分を取り、みじん切りにする。

に酒を加え、とも混ぜ、粘りが出るまでよく練り、片栗粉を加えてさらに練る。

フライパンに油をしいて、スプーン等でタネを丸く形作る。

中火～強火で、表面が少し焦げ付くまで焼く。(中までじっくり火を通す)

焼き上がったら皿に盛りつけ、完成。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。