

おつまみにもお弁当にも つくねの甘辛煮

材料

とり挽肉	400G	ねぎ	1/2本
パン粉	2/3カップ	卵	1個
調味料:	醤油 小1	酒	小1
	塩 小1/3		
タレ:	だし汁 1/4カップ	酒	大2
	醤油 大2	砂糖	大2
	みりん 大1		

1. ボウルにとり挽肉とねぎのみじん切り、パン粉、卵、調味料を入れ、水大2をかけて、粘りが出るまでよく混ぜる。
2. 手のひらにサラダ油を塗り、一口大に丸めて、中火で両面を焦げ目がつくまで焼き、取り出しておく。
3. 中火で温めたフライパンでタレを煮立て、つくねを戻しいれる。汁気がなくなるまでころがしながら煮、照りが出てきたらできあがり。

おつまみにもお弁当にも つくねの甘辛煮

材料

とり挽肉 400G ねぎ 1/2本 パン粉 2/3カップ 卵 1個

調味料: 醤油 小1 酒 小1

塩 小1/3 タレ: だし汁 1/4カップ 酒 大2

醤油 大2 砂糖 大2 みりん 大1

1. ボウルにとり挽肉とねぎのみじん切り、パン粉、卵、調味料を入れ、水大2をかけて、粘りが出るま

でよく混ぜる。2. 手のひらにサラダ油を塗り、一口大に丸めて、中火で両面を焦げ目がつくまで焼き、取り出してお

く。3. 中火で温めたフライパンでタレを煮立て、つくねを戻しいれる。汁気がなくなるまでころがしながら

煮、照りが出てきたらできあがり。

MM