

6/11 (金) 鶏味噌つくね弁当 (久保 桂奈さん)

(材料2人分)

鶏ひき肉：100g

厚揚げ：35g

A { えのきだけ：20g
小ねぎ：2本
おろし生姜：大さじ1/2
味噌：大さじ1

大葉：6枚

オリーブオイル：大さじ1

(付け合わせ)

ズッキーニ：1/4本

赤パプリカ：1/4個

塩：適量

カレー粉：適量

ごはん：2膳分

梅干し：2個

黒ごま：適量

- ① えのきだけは石づきを取って、2cm長さに切る。小ねぎは小口切りにする。ズッキーニは8mm厚さの輪切りにして、パプリカは2cmくらいの角切りにする。
- ② ボウルに鶏ひき肉を入れて、厚揚げをちぎりながら加え、Aを入れてよく混ぜる。種を6等分して俵型に丸め平たくつぶして、大葉で挟む。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて弱火で熱し、②のつくねを入れる。①のズッキーニとパプリカも入れて、その上に塩とカレー粉をふる。
- ④ ③の片面に焼き色がついたら、裏返して、ズッキーニとパプリカに塩とカレー粉を振り、蓋をして火が通るまでじっくり焼く。
- ⑤ 弁当箱にごはんを盛り、よく冷ます。④の鶏つくねとズッキーニとパプリカを詰めて、梅干しをごはんの中央にのせ、周りに黒ごまを振る。

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。