



10/1 (金) ふわふわ鶏つくねの揚げ出し (福岡由香さん)

(材料20個分)

鶏ひき肉：150g

長芋：150g

A { 溶きたまご：1個
 チョーコー「超特選 減塩醤油」：小さじ1
 顆粒和風だし：小さじ1
 酒：大さじ1
 みりん：大さじ1

片栗粉：大さじ3

サラダ油：適量

(だし汁)

B { 水：100ml
 顆粒和風だし：小さじ1/2
 チョーコー「超特選 減塩醤油」：大さじ1
 みりん：大さじ1

(飾り)

大根おろし：適量

わさび：適量

- ① 長芋は皮をむいてすりおろす。ボウルにひき肉とすりおろした長芋を加えて、鶏肉がほぐれるまでよく混ぜる。
- ② ①のボウルに、Aを加えて混ぜ合わせ、片栗粉を加えてダマが残らないようによく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を深さ1cmくらいまで入れ、160～170℃に熱し、②をスプーンですくって、油の中に静かに流し入れる。じっくり火を通して、きつね色になったら、キッチンペーパーに取り、油を切る。
- ④ (だし汁)を作る。鍋にBを入れてひと煮立ちさせる。
- ⑤ 器に③を盛り、大根おろしとわさびをトッピングして、食べる直前に④の温めだしをかける。

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。