



2/20(金) さっぱりふわふわ鶏つくね (佐藤 利恵さん)

(材料 2 人分)

- A { 鶏ひき肉：250g
絹ごし豆腐：150g
大葉：8枚～10枚
おろししょうが：小さじ1
チョーコー醤油 香り立つぼん酢：小さじ1
片栗粉：大さじ1
塩こしょう：少々
サラダ油：大さじ1
- B { チョーコー醤油 香り立つぼん酢：大さじ2
砂糖：小さじ1
- (飾り)
小ねぎ：少々

- ① 大葉は粗みじん切りにし、小ねぎは小口切りにする。
- ② ポリ袋に A を入れて、よくもむ。
- ③ ②を8等分にして、小判状に丸める。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を入れて焼く。
- ⑤ ④の片面に焼き色がついたら、裏返し、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥ ⑤に火が通ったら、Bを加えて全体に絡める。
- ⑦ ⑥を器に盛り、①の小ねぎを散らす。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いてあります。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。