



8/14(金) もやしたっぷり鶏つくねのしのだ巻き (YUMIKO さん)

(材料 4~5 個分)

長萌産業『もやし』：1/2 袋 (100g)

寿司揚げ：4~5 枚

鶏ひき肉：200g

片栗粉：大さじ 1

卵白：1/2 個

A 生姜汁：小さじ 1

薄口醤油：小さじ 1

酒：小さじ 1

塩：少々

大葉 (大)：4~5 枚

(煮汁)

だし汁：500ml

薄口醤油：大さじ 2

B みりん：大さじ 2

酒：大さじ 2

砂糖：小さじ 1

水溶き片栗粉：適量

(飾り)

絹さや (塩茹) など青み野菜：適量

① もやしは洗って水気を切り、根を取る。寿司揚げは熱湯を回しかけて、油抜きをし、水気をふき取る。寿司揚げの上から菜箸を軽く転がして、袋状に開きやすくしてから切り開く。

② つくねを作る。ボウルに A を入れて粘りが出るまでよく混ぜる。

③ ①の寿司揚げ 1 枚を、巻きすの上に広げ、②のつくねを適量 of せて、薄く均一にのばす。つくねの上に大葉を 1 枚敷き、もやしを適量そろえてのせ、芯にして、手前からしっかりと巻く。巻き終わりを下にして、楊枝で留める。残りも同様に作る。

④ 鍋に B を入れて煮立て、③のしのだ巻きを並べ入れ、落とし蓋をして、弱火で 15~20 分煮含める。

⑤ ④のしのだ巻きの粗熱が取れたら、楊枝を取って、器に盛る。残った煮汁は水溶き片栗粉でとろみをつけて、しのだ巻きにかける。最後に塩茹でした絹さやを添える。

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) に置いています。
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。