

♡ 鶏とひじきのつくねあんかけ ♡

(材料) 4人分

・鶏ひき肉	200g	・塩	少々	・しょうゆ	4g
・にんじん	20g	・片栗粉	12g	・酒	2g
・ひじき	4g	・水	12g	・砂糖	2g
・玉ねぎ	1個			・塩	少々
				・片栗粉(たれ用)	4g
				・水	適量

(作り方)

- ①にんじん・たまねぎをみじん切りにする。ひじきは水で戻して粗く刻む。
- ②鍋にしょうゆ、酒、砂糖、塩、水、片栗粉を入れて混ぜ、かき混ぜながら加熱してあんを作る。
- ③ひき肉に①と②、水、塩、片栗粉を加えてよく混ぜ、成形(つくねの形)にしてオーブンで焼き上げる。(約200℃15分間加熱)
- ④つくねにあんを絡めて出来上り♪

さくらぎこぱん