

ひじき入りつくねの照り焼き



◆作り方

- ① 芽ひじきをたっぷりの水に20分ほど浸して戻してから軽く洗い、ザルにあけて水を切る。
- ② 長ねぎをみじん切りにし、生姜はすりおろす。
- ③ 鶏卵は溶きほぐす。
- ④ ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。
- ⑤ ボウルに合挽肉とおから、長ねぎ、生姜、溶き卵、[★]の調味料を入れて手でよく練り混ぜ、小判形に成形する。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、⑤を並べて中火で焼く。焼き目がついたら裏返し、蓋をして弱火でじっくり焼く。火が通ったら取り出す。
- ⑦ キッチンペーパーでフライパンをふき、[★]を入れて熱し、⑥のつくねを戻して煮含める。
- ⑧ 火を止め、煮汁に水(10ml)で溶いたかたくり粉を加えて混ぜる。
- ⑨ 弱火で煮汁にとろみをつけ、つくねに絡める。
- ⑩ つくねを器に盛って煮汁をかけ、ブロッコリーを添える。

◆材料(2人分)

材 料	分量
ひじき(乾燥)	6 g
合挽肉	120 g
おから	40 g
長ねぎ	40 g
生姜	6 g
鶏卵	10 g
日本酒	10 g 小さじ 2
しょうゆ	9 g 小さじ 1.5
かたくり粉	10 g
サラダ油	2 g 小さじ 1/2
だし汁	100 g
日本酒	6 g 小さじ 1
みりん	6 g 小さじ 1
砂糖	4 g 小さじ 1
しょうゆ	12 g 小さじ 2
かたくり粉	4 g 小さじ 1.5
ブロッコリー	40 g

