



野木町地産地消メニュー



129

ねぎと椎茸のつくねの油揚げロール巻き煮



調理時間 30～40分

だしは使わず野菜の旨味を活かした、鶏ひき肉の油揚げ包みです。

食材の旬

しいたけ 3-5月 9-11月

長ネギ 12-3月

生姜 秋

【材料】

油揚げ	2枚
鶏ひき肉	150g
生シイタケ	2個
長ネギ	1/2本
生姜	1かけ
油	小さじ1
片栗粉	適量

(A)

しょうゆ	小さじ1
塩・こしょう	各少々

(B)

みりん・しょうゆ	各少々
水	1/2カップ

【作り方】

- ①油揚げは長辺を1つ残して開き、内側の表面に片栗粉をふる。椎茸と長ねぎはみじん切りにする。生姜はすりおろす。
- ②鶏ひき肉に椎茸と長ねぎ、生姜、Aの調味料を加え混ぜる。
- ③油揚げの全面に②をのせて巻き、表面に片栗粉をまぶす。
- ④フライパンに油を入れ中火にし、巻き終わりを下にして焼く。転がしながら焼き、表面に焼き色が付いたら、Bを加えフタをして弱火で蒸し焼きにする。

～ひとくちメモ～ 長ネギをニラに変えても可
鶏ひき肉でも、豚挽き肉でもおいしい。