

Si センサーガスコンロ de



温度調節機能

・竹串の代わりにアスパラを使用したつくねです。
・ご飯にも!お酒にも!
アスパラ丸ごとつくね



材料 (2人分)

アスパラガス…2本 薄力粉…小さじ1 鶏ひき肉…300g
長ねぎ…10cm サラダ油…小さじ1 小ねぎ…適量 卵黄…1個分
A 片栗粉…大さじ1
タレ 醤油…大さじ2
生姜(すりおろし)…小さじ1/2
塩こしょう…小さじ1/4 砂糖…大さじ1

- ① アスパラは根元を切り落とし、
下1/3の皮を削ぎます。
長ねぎはみじん
切りにします。



- ② ボウルに鶏ひき肉、
長ねぎみじん切り、
Aを入れて粘りが
出るまでしっかり捏ねます。



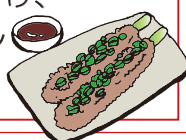
- ③ ①のアスパラに薄力粉をまぶし、
根本2cmを残し、
②を全体に付けます。



- ④ 170度に温度設定したフライパンに
サラダ油をひき、③を焼きます。
焼き目が付いたら蓋をし、
160度に温度設定を下げて
火が通るまで蒸し焼きし、
取り出します。



- ⑤ ④のフライパンの余分な油を軽く
拭き取り、タレの材料を入れ中火で
加熱し、ひと煮立ちしたら火から
下ろします。器に④を盛り付け、
タレと小ねぎをトッピングし
卵黄を添えて完成です。



グリル・ 温度調節機能

お手軽なのに深いうま味と香ばしさで
ご飯がすすみます
ねぎみそつくね



材料 (2人分)

鶏ひき肉…150g 青ねぎ…2本 卵(小)…1/2個
A
みそ…大さじ1と1/2 みりん…大さじ1/2 砂糖…小さじ1/2

- ① 鶏ひき肉に
溶き卵を加えて、
しっかり練る。



- ② ①を4等分し、ソーセージのように
形をつくり、160度に
設定したフライパンで
蓋をして蒸し焼きにする。



- ③ 小鍋にAを入れて弱火で練り、
小口切りにした
青ねぎを混ぜて、
ねぎみそをつくる。



- ④ ②に③を塗り、グリルで
みそに焦げ目がつくくらい
焼いて(2~3分)取り出し、
好みで竹串を刺す。

