



葉玉ねぎと鶏肉のつくねバー

材料・分量（4人分）

● 葉たまねぎ	200g
● 塩・こしょう	少々
● 鶏ひき肉	400g
● 小麦粉	大さじ3
● 砂糖	小さじ1
● 塩	少々
● 溶き卵	25g
● 山芋すり下ろし	40g
● サラダ油	少々
● みじん切り根生姜	少々
● 割り箸などの棒	8本くらい

（た れ）

● みりん	大さじ3
● しょうゆ	大さじ3
● 酒	大さじ1
● 砂糖	大さじ1

作り方

- 1 葉玉ねぎは5mmに切りさっと炒め、塩こしょうをし冷ます
- 2 鶏ひき肉に炒めた葉玉ねぎ、山芋すりおろし、みじん切り根生姜を混ぜ、ふかふかになったら、溶き卵、砂糖、塩を加える
- 3 タネに粘りが出るまで混ぜたら形を整える
- 4 つくね状に形をまとめたタネに小麦粉を薄く振りフライパンに少量のサラダ油をひき弱火でじっくり焼く
オーブンの場合は190℃で15～20分
- 5 調味料は合せて火にかけておき、焼きあがったつくねにかける

セールスポイント

幼児から高齢者まで喜ばれるつくね。葉玉ねぎをたっぷり入れて匂を味わう
アレンジ 丸めたつくねに和風だしとキャベツを入れるだけで簡単な鍋になります