



モモちゃんの桃豚クッキング♥

2021年
5月
24日 放送分

甘辛い味付けのつくねに卵黄を添え、からめていただく「ごちそうつくね」です。にらに豊富に含まれるβ-カロテンは体内でビタミンAに変換され、喉や鼻などの粘膜を健康に保つ効果があるとされています。5月は花粉症の時期でもあり、カラダのバリア機能をアップするのにおすすめの食材です。

第22回

桃豚とにらの★月見つくね



レシピ提供：野菜ソムリエプロ 最上 美貴子氏

材料 《2～3人分》

- 桃豚ひき肉 200g
- にら 20g
- たまねぎ 1/4コ
- しょうがすりおろし 小さじ1
- 溶き卵 1/2コ分
- 片栗粉 大さじ1
- 塩こしょう 少々
- サラダ油 大さじ1
- ★しょうゆ 大さじ1・1/2
- ★みりん 大さじ1・1/2
- ★酒 大さじ1・1/2
- ★砂糖 大さじ1/2
- リーフレタス 2～3枚
- 七味唐辛子 適量
- 卵黄 1コ

作り方

- ①にら、たまねぎはみじん切りにする。★は混ぜ合わせておく。
- ②ボウルに桃豚、にら、たまねぎ、しょうが、溶き卵、片栗粉、塩こしょうを入れる。粘りがでるまでしっかりと練り、8等分にして小判型に成形する。
- ③フライパンにサラダ油をひいて熱し、②を並べて中火で焼く。こんがり焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で3～4分蒸し焼きにする。
- ④余分な油をキッチンペーパーでふき取り、★を加えて煮詰めながら絡める。
- ⑤器にリーフレタスをしてつくねを盛り付け、七味唐辛子をふる。卵黄を添え、からめながらいただく。



ポイント

*つくねのたねは、粘りがでるまでしっかりと練り合わせる。

パークランドグループ