

# のらぼう菜レシピ

## 鶏つくね

### 材料（4人分）

鶏ひき肉・・・200g

木綿豆腐・・・60g

のらぼう菜・・・50g

にんじん・・・30g

芽ひじき・・・2g

片栗粉・・・適量

サラダ油・・・大さじ1

A { しょうゆ・・・大さじ2  
砂糖・・・大さじ2  
片栗粉・・・小さじ1



### 作り方

- ①芽ひじきは水で戻し、水気を切る。
- ②のらぼう菜はさっと茹でみじん切りにする。
- ③にんじんはみじん切りに切る。
- ④ボールにひき肉、水気を軽く切った豆腐、①～③を加えよく混ぜ、8個に成型し、片栗粉を表面に軽くまぶす。
- ⑤フライパンに油を熱し、④を並べ入れ両面に焼き色を付ける。  
焼き色が付いたら蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- ⑥Aの調味料を入れ煮絡める。