

ほうれん草と大豆のつくね焼き

諫早支部小野地区
 食改さんのおすすめレシピ

【材料／2人分】

- 大豆水煮 70g
- ほうれん草 ... 1/2束(100g)
- 鶏ひき肉 120g
- 卵 1/3個
- 濃口醤油 小さじ1/2
- 酒 大さじ1/2
- 片栗粉 大さじ1
- サラダ油 少々
- おろし生姜 5g
- オイスターソース ... 小さじ2
- 酒 大さじ1・1/2
- こしょう 少々

A {

B {



／ **NEW** ／
 動画で
 作り方を
 配信中!!



【作り方】

- ①大豆はポリ袋に入れ、粒が少し残るくらいにつぶす。ほうれん草はさっと茹で、水気を絞り、細かく刻む。
- ②ボウルに①と鶏ひき肉、卵、Aの調味料を入れ、よく混ぜる。1人2個ずつで小判形に丸める。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を焼き色がつくまで両面を焼き、最後にBの調味料を加え、絡める。
- ④皿に盛り、お好みの野菜を添える。

