

鶏団子の青梗菜巻き

～もみじおろしポン酢～



材料 2人分

青梗菜	大き目の葉 6枚	オリーブオイル	大さじ 1
木綿豆腐	150g	にんじん	適量
鶏ひき肉	200g	ポン酢しょうゆ	適量
れんこん	100g		
片栗粉	大さじ 1		
塩、こしょう	少々		

作り方

- ① 青梗菜は茹でて後に具を巻けるように軟らかくしておく。
(葉がちぎれたり茎が折れたりしないよう気を付ける)
れんこんは粗みじん切りにする。
- ② 豆腐はキッチンペーパーに包んでレンジで2分程度温め、粗熱を取る。
- ③ ②とひき肉、れんこん、塩、こしょう、片栗粉を加え、こねる。
- ④ ①を丁寧に広げた青梗菜に③をハンバーグ状にして乗せ、茎のほうからのり巻きのように巻く。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルをひき、弱火で両面を焼く。焼き目がついたら少量の水を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。中まで火が通り、水気がまだあったら火を強め、水分を飛ばす。
- ⑥ にんじんとすりおろし、ポン酢しょうゆと混ぜ合わせ、⑤にかけて食べる。