

身体に
いいね!

アピタ食堂 発酵食品 のおかず

塩麴でヘルシーに♪ ひじき入り鶏つくね!

【材料】 つくね約14個分

鶏ひき肉…400g 塩麴…小さじ4 乾燥ひじき…小さじ4
長ねぎ…20cm マヨネーズ…大さじ2 片栗粉…大さじ4
すりおろしショウガ…小さじ2 サラダ油…適量
(タレの材料) ★しょうゆ…大さじ1.5 ★酒…大さじ2
★みりん…大さじ1.5 ★砂糖…大さじ1.5
★水…大さじ2 ★片栗粉…大さじ1



- ① 乾燥ひじきは水で戻し、水気を良く切っておく。
長ねぎは粗みじんに切る。
- ② ボウルに鶏ひき肉と塩麴を入れ、粘りが出るまで良く練る。
- ③ ②にひじきと長ねぎ、マヨネーズ、すりおろしショウガ、片栗粉を加えて良く混ぜる。

今月の
発酵食品は
塩麴



塩麴には、腸内善玉菌のエサとなるオリゴ糖を生成する酵素が含まれます。そのため、継続的に摂ることで腸内環境を整えることができます♪また、ビタミン類も豊富に含まれています。



- ④ ③のタネを小判型に丸める。
- ⑤ フライパンを熱してサラダ油を引き、中火でつくねを焼く。片面がこんがりしたら裏返して、もう片面も同様に焼く。水を大さじ4 (分量外) 加えて蓋をし、弱火で5分間蒸し焼きにする。
- ⑥ つくねをいったんフライパンから取り出して、★をフライパンに入れる。よく混ぜて片栗粉を溶かしてから中火にかけ、とろみが出てきたらつくねを戻しタレを絡めてできあがり。

大葉を刻んで混ぜても美味しいですよ

