

つくねのくるくる巻き



材 料 (1人分)

- ・ ひじき 2 g
- ・ 油揚げ 1 枚
- ・ 鶏ひき肉 100 g
- ・ しょうがみじん切り 4 g
- ・ 酒 大さじ1 / 2
- ・ みりん 大さじ1 / 2
- ・ 塩 少々

<調味料A>

- ・ マヨネーズ 大さじ1 / 2
- ・ ポン酢 小さじ1 / 2

作り方

- 1 . ひじきは30分ほど水につけて戻し、軽くボイルした後、水気を切り、細かく切る。
- 2 . ボウルにひき肉、酒、みりん、塩を入れ、手でよく練り合わせる。
- 3 . しょうがのみじん切りとひじきを加えて全体を馴染ませる。
- 4 . 油揚げは油抜きをし、菜箸で伸ばし、短い1辺を残し、3辺の縁を5mmずつくらい切り落とす。切り口から親指で角までしっかり開き、1枚のシート状にする。
- 5 . 油揚げのシートに、 を伸ばして敷きしっかり巻く。
- 6 . 耐熱皿に巻き終わりを下にして置き、ふんわりラップを掛け、電子レンジで4分半加熱する。
加熱が足りない場合は、30秒ずつ加熱をし、様子を見る。
油揚げは菜箸を転がし、しっかり伸ばすこと。