

ダイニングメニュー

もろみみそにマヨネーズを混ぜてマイルドソースのできあがり!

鶏つくねのもろみマヨディップ



■ 材料〈4人分〉

若とりミンチ	300g
たまご	1個
木綿とうふ	1/2丁
たまねぎ	1/2個
しょうが	1片
にんじん	50g
パン粉	1/2カップ
青ねぎ	適量
サラダ油	大さじ2
ミニトマト	8個
ししとう	8個
塩・こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ2
もろみみそまたはひしおみそ	大さじ2
揚げ油	適量

■ 作り方…調理時間約30分

- ①若とりミンチはたまごを加え、粘りが出るまでよく練る。
- ②木綿とうふは水切りする。
- ③たまねぎ・しょうが・にんじんはみじん切りにする。
- ④③のたまねぎはサラダ油で炒めしんなりさせ、粗熱を取る。
- ⑤①・②・④を合わせ、塩・こしょう、③のしょうが・にんじん・きざんだ青ねぎ・パン粉を加え合わせる。
- ⑥フライパンにサラダ油を入れ、⑤をひと口大に丸め焼く。
- ⑦ミニトマト・ししとうを油で揚げ、塩をふる。
- ⑧マヨネーズ・もろみみそまたはひしおみそを混ぜ合わせる。
- ⑨⑥・⑦を器に盛り、⑧を添える。



ひき肉はしっかり練ることで水分をよく含み、軟らかく仕上げることができます。

食事 バランスガイド

1人あたり: 452 kcal

