

## ☆屋台風甘辛つくね（2人分）

材料名	分量	作り方
蒸しもち麦	50g	① 蒸し大豆は刻んでおく。 ② ボールに①、蒸しもち麦、鶏ひき肉、卵、塩を入れてこねる。 ③ フライパンに油を熱し、形を整えたつくねを両面焼く。 ④ 合わせておいたAをフライパンにまわしかけ、照りが出るまで焼きからめる。 ⑤ 焼いたつくねに串をさす。
蒸し大豆	50g	
鶏ひき肉	150g	
卵	1個	
塩	少々	
みりん	大さじ3	
A しょうゆ	大さじ1.5	
酒	大さじ1	
砂糖	小さじ1	
サラダ油	適量	

\*レシピ提供：株式会社マルヤナギ小倉屋

**1人分 164kcal**

