



野菜たっぷりの鶏つくね

266kcal / 調理時間25分

【材料 4人分】

鶏ひき肉	300g
たまねぎ	1/4個
にんじん	1/6本
ピーマン	1個
カレー粉	少々
塩・こしょう	少々
サラダ油	適量

A

酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ4
みりん	大さじ4

【作り方】

1. たまねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りにする。
2. ボウルに鶏肉と1の材料、塩、こしょう、カレー粉を入れ、ねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
3. 2の生地を3cm大にまるめ、沸騰した湯に入れて火が通るまで約5分ゆでる。
4. 3の水気をふき、サラダ油を敷いたフライパンで転がしながら放く。
5. 焼き目がついたら、Aを加えて煮つめ、煮汁をからませる。
6. ピックに刺して盛り付ける。

【ポイント】

2. カレー粉は風味をつけるだけでなく、腐りにくくする効果もある。