



長ねぎ、れんこん、にんじん入りのふんわり食感

野菜たっぷり鶏つくね

対応製品名 : フードプロセッサ 1.9Lタイプ / 2.3Lタイプ
(0.5Lタイプ、1.0Lタイプ、スマートスティックハン
ドブレンダーの場合は分量を減らしてください)

使用部品 : メタルブレード

調理時間 : 25分

材料 (4人分)

A

鶏むね肉 (皮を取り除く)	大1枚 (280g)
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
牛乳	大さじ3
パン粉	大さじ4
卵	1個

B

しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2

長ねぎ	5cm
れんこん	50g
にんじん	1/6本 (30g)
ひじき (乾燥)	4g
サラダ油	大さじ1/2
いりごま (白)	大さじ1/2

作り方

下準備

- ・鶏むね肉は2～3cm角に切る。
- ・牛乳とパン粉は合わせておく。
- ・長ねぎは2cm幅、れんこん、にんじんは皮をむいて2cm角に切る。
- ・ひじきは水で戻しておく。

1. ワークボールにメタルブレードをセットし、長ねぎ、れんこん、にんじんを入れて【PULSE】3回、連続約3秒で粗みじん切りにする。出来上がった後取り出す。
2. ワークボールにAをすべて入れ、【PULSE】を4～5回、ONで15～20秒、粘りが出るまでまわす。1の野菜と戻したひじきを加えて長めの【PULSE】で全体に野菜が混ざるまでまわす。
3. 16等分に分け、手に油 (分量外) をつけ、空気を抜きながら丸める。フライパンにサラダ油を敷いて火にかけ、つくねを入れて焼き色がついたらひっくり返し、酒大さじ1 (分量外) を加えてフタをし、中火弱で5分焼く。
4. 焼き終わったら取り出してフライパンをキッチンペーパーで軽くふき、Bを加えて火にかける。とろみがついてきたらつくねを戻し入れてからめ、ごまを全体にふる。食べやすいように竹串に2個ずつ刺して仕上げる。