

大葉と長芋のふねつくね

材料 (3~4人分)

大葉10枚／鶏ミンチ300g／長ネギ1/2本／長芋50g／①(片栗粉・酒各大さじ1、しょうが汁・醤油少々)／②(醤油大さじ2、みりん大さじ2、砂糖小さじ2、酒大さじ1)／大葉8枚／サラダ油



ワンポイント
アドバイス

大葉のついた面から焼くこと。
きれいにくっつきす。



作り方

①大葉10枚は粗みじんに切る。長ネギはみじん切りにする。長芋はすりおろす。②ボウルに①、①を入れて手で練り混ぜる。③②を小判形に整え大葉を1枚貼り付け、サラダ油を熱したフライパンで大葉のついてる面から中火で焼く。④各面3分ほど焼いたら混ぜ合わせた②を加え、水分を飛ばし、照りが出たら火を止める。お好みで卵黄につけながらいただく。

