

海苔の鶏つくね

～レシピ概要～

鶏ひき肉に生卵、海苔つくだに、塩少々を入れよく混ぜ、肉だねを4等分して2切れの海苔で挟んでフライパンで焼く。

調理時間：約20分

～材料～

○4つ切り海苔…2枚（それぞれ4等分して8枚に） ○鶏ひき肉…250～300g
○生卵…1個 ○海苔つくだに…50～60g ○塩…少々 ごま油…適量

～作り方～

- ①四つ切りの海苔2枚はタテヨコ2等分で4等分しておく。
- ②鶏ひき肉250～300gに生卵1個、海苔つくだに50～60g、塩少々を入れよく混ぜる。
- ③肉だねを4等分し、(1)で切った2切れの海苔で挟んで四角形に成型する。
- ④フライパンにごま油少々サラダ油少々を敷き、両面をじっくり焼く。
(中火、約5分、ふたをする)

～アピールポイント～

外側に海苔を貼るだけでなく、肉だねに海苔の佃煮を入れることで海苔の風味を全体に入れてみました。佃煮のおかげか鶏ひき肉でも固く感じません。ごま油を加えて焼くことで香ばしく感じます。