



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



当社自慢の品「ふんわり鶏だんご」を使った 和風ライスバーガー



一人あたりのエネルギー 430kcal	食塩相当量 1.3g	調理時間 約30分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (3人分)

当社自慢の品 ふんわり鶏だんご……6個
温かいごはん……………450g
しょうゆ……………大さじ1/2
片栗粉……………大さじ1
ごま油……………大さじ1
ごぼう……………30g
リーフレタス……………1枚
ごま油……………小さじ1/2
炒りごま……………少々
酒……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1/2
みりん……………大さじ1/2
砂糖……………小さじ1/2

A

■作り方

- ①ふんわり鶏だんごは2個をあわせて3枚の円盤型にする
- ②ごぼうは洗ってささがきにし、1分程度水につけアク抜きをし、水気を切る
- ③リーフレタスは洗って水気を切り3等分にする
- ④温かいごはんをボウルに入れ、しょうゆを加えて混ぜ、片栗粉を入れて混ぜたら6等分にしてラップに包み円盤型に形を整えておく
- ⑤熱したフライパンにごま油をひき④を両面焼いて取り出す
- ⑥⑤のフライパンに①を入れて両面を焼き、中まで火が通ったら、混ぜあわせたAの半量を入れてからめ、取り出しておく
- ⑦⑥のフライパンにごま油を熱し②を入れて炒め、Aのこりの半量を加えてからめ、火を止め煎りごまを加える
- ⑧⑤の間に③、⑥、⑦の順に挟む

cooking memo