



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「玉ねぎドレッシング」を使った

## 鶏つくねバーグ



一人あたりのエネルギー <b>239kcal</b>	食塩相当量 <b>1.6g</b>	調理時間 <b>約20分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

当社自慢の品 玉ねぎドレッシング ..... 大さじ2  
鶏むね肉 ミンチ ..... 200g  
A 酒 ..... 大さじ1  
片栗粉 ..... 大さじ2  
塩 ..... ひとつまみ  
こしょう ..... 少々  
サラダ油 ..... 小さじ1

### ■作り方

- ① ボウルにミンチ、Aを入れて粘りが出るまでよく混ぜ、2等分にし形を整える
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を並べて焼き、焼き色がついたら裏返し、フタをして弱火で5分程度蒸し焼きにする
- ③ フタを取って玉ねぎドレッシングを加え、フライパンをゆすりながら全体に絡める
- ④ ③を器に盛り、フライパンに残ったドレッシングだれを煮詰めてかける

cooking memo