



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.



食卓に月を愛でる！ うずらたまごの月見つくね



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
441kcal	2.1g	約40分

この表示値は目安です

■材料（2人分）

合挽ミンチ	200g
玉ねぎ	1/4個
ごぼう	80g
うずらたまご水煮	10個
片栗粉	小さじ2
A	
片栗粉	大さじ1
パン粉	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1
B	
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ2
サラダ油	適量

■作り方

- ①玉ねぎはみじん切りに、ごぼうは皮を剥いて粗みじん切りにする
- ②うずらたまごに片栗粉をまぶす
- ③ボウルにミンチ、①、Aを入れ、粘りが出るまで捏ね、10等分にする
- ④②で③を包んで丸く成型する
- ⑤鍋でサラダ油を160℃に熱し④を入れ、火が通るまで揚げたら取り出しておく
- ⑥フライパンによく混ぜ合わせたBを入れて熱し、ひと煮立ちしたら⑤を戻し入れ、煮絡める

cooking memo