



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！ 韓国風お月見つくね



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
264kcal	1.6g	約30分

この表示値は目安です

■材料 (3人分)

鶏肉 ももミンチ	300g	
白ねぎ	15cm	
大葉	5枚	
A	塩	少々
	こしょう	少々
	酒	大さじ1/2
	片栗粉	大さじ1
B	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	コチュジャン	大さじ1/2
炒りごま(白)	少々	
サラダ油	小さじ1	
黄身	1個分	

■作り方

- ①白ねぎ、大葉はみじん切りにする
- ②ボウルにミンチ、①、Aを入れて、粘りが出るまでよく捏ねる
- ③②を15等分にして丸く成形する
- ④フライパンにサラダ油を熱し③を入れ、焼き色が付くまで焼いたらひっくり返し、蓋をして弱火で3分程度蒸し焼きにする
- ⑤④のフライパンの余分な油を拭き取り、混ぜ合わせたBを加えて煮詰め、全体に照りが出るまで絡める
- ⑥⑤を器に盛り、真ん中に黄身をのせてごまをふる

cooking memo