

米粉のつくね



★材料 (4人分)

豚ひき肉……………300g
味噌……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ1
酒……………大さじ2
細ネギ……………70g
エノキタケ……………150g
卵……………1個

米粉……………60g
ごま油……………小さじ1

サラダ油、ポン酢しょうゆ、レモン汁
練りがらし、しょうゆ

★作り方

- ①細ネギは、小口切りにし、エノキタケは軸を除いて細かく切る。
- ②ボウルにひき肉とAを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。①の細ネギ、エノキタケと卵、Bを順に加えてさらによく混ぜる。
- ③②を8～12等分して丸め、小判形に整える。
- ④フライパンを熱して油大さじ3をなじませ、③を並べ入れて両面をこんがり焼き、中まで火を通す。
- ⑤器に盛り、好んでポン酢しょうゆ、レモン汁、辛子しょうゆなどをつけて食べる。