

豆腐入り♪ふんわり鶏つくね



作りかた

- 耐熱ボウルにBを入れ、レンジ 500W 5〜7分 で様子を見ながら加熱しとろみを出す。
- ボウルに鶏肉、長ねぎ、エリンギ、絹ごし豆腐、Aを入れよく混ぜ、等分し依型にしてオープンシートを敷いた焼網に並べる。
- ②をテーブルプレートに置き 223 豆腐入り♪ふんわり鶏つくね by EnjoyKitchen で加熱する。
- 加熱後、器に盛り①をかけ、白ごまを散らす。

加熱の目安

加熱：約20分

1回に作れる分量

1〜4人分

使用付属品



焼網
テーブルプレート

カロリー

218kcal

塩分

1.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
鶏ひき肉	50g	100g	150g	200g
長ねぎ(みじん切り)	1/8本	1/4本	3/8本	1/2本
エリンギ(みじん切り)	1/4本	1/2本	3/4本	1本
絹ごし豆腐	40g	80g	120g	150g
A ごま油	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A しょうが(すりおろす)	1/4片	1/2片	3/4片	1片
A 酒	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
A 片栗粉	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
B 酒	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
B みりん	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
B しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
B 砂糖	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
白ごま	少々	少々	少々	少々