

## ひじきと胡麻つくねの 甘酢あんかけ



※写真はイメージです

使った商品はこちら



QUEEN'S SETAN  
Original

純正胡麻油

白胡麻種子を軽く焙煎し、昔ながらの搾油法で搾油した香味抜群の純正胡麻油です。

## ひじきと胡麻つくねの甘酢あんかけ

### [材料(2人分)]

鶏ひき肉	300 g	
芽ひじき	4 g	
純正胡麻油	大さじ1	
A	しょうが(すりおろし)	大さじ1
	溶き卵	1/2個分
	黒胡麻	大さじ1
	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
B	片栗粉	大さじ1
	酢	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2	

### [作り方] 調理時間:約20分

1. 芽ひじきは水で戻してから水洗いし、水気をきっておく。
2. ボウルに、1、鶏ひき肉、Aを加えてまぜ、8等分に分けて小判型にする。
3. フライパンに胡麻油を熱し、2を入れて両面に焼き色がつくまで焼く。
4. 小鍋にBを入れて火にかけ、沸いてきたら水溶き片栗粉(分量外:適量)を加え、とろみがつくまでまぜる。
5. 3を器に盛り、4をかける。

〔このレシピ1人分のたんぱく質摂取量〕  
30.1 g (1日分の約60%)