

鶏ひき肉に調味料を加えて
練り混ぜるだけの、ごま香る簡単つくね。
技術不要の適当な感じで、
気軽にしてくれる一品です。
お弁当やおつまみにも相性バッチリ。



小田真規子の
**即席ごちそう
レシピ**

第13回

**フォークで混ぜるだけの
簡単つくね照り焼き**

所要時間
15
min

材料 (2人前)

鶏ひき肉200g

A 刻みごま 小さじ1
塩 2つまみ
小麦粉 大さじ1
ごま油 小さじ2

アスパラガス 1束 (4本)

B 醤油 大さじ1と1/3
砂糖 大さじ1と1/3

- 1 鶏ひき肉のトレーにAの調味料を入れ、30秒ほどフォークで混ぜ、パックに平らに広げて6等分する。
- 2 アスパラガスは3等分に折り、固い部分はピーラーでむく。
- 3 ①をフライパンに入れて形を整えながら、厚み1cmほどに広げ、②を周りに並べる。
- 4 中火にかけて3～4分、焼き色がついたら返して2～3分焼く。
- 5 Bを加えて、全体に絡ませる。



おだ まきこ 料理研究家。スタジオナッツ主宰。美味しく、わかりやすく、長くつくり続けられる料理をモットーに、メニュー提案、レシピ制作に努める。著書は100冊を超える。

写真＝黄 萌香 (クラッカースタジオ)