

■材料(保存容器大1個分)

鶏ひき肉	300g
塩	少々
卵	1個
片栗粉	大さじ2
油	適量
<調味料>	
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
みそ	小さじ2
しょうが(チューブ)	1cm
<仕上げ>	
みりん	小さじ1
白いりごま	適量
青のり	適量



■作り方

1. ひき肉に塩を加えて、こねるように全体を混ぜ合わせる。全体に少し粘り気が出たら、卵、片栗粉、調味料すべて加え、全体をよく混ぜ合わせる。
2. フライパンに油をうすくしき、1を1.5cmくらいの厚さに平らになるよう広げ、点火する。ふたをして弱火で10分焼く。
3. ひっくり返して弱火で5分程度焼く。みりんはレンジに20秒かけてアルコールを飛ばす。
4. 3をまな板にのせ、3のみりんを表面全体に塗る。好みでいりごま、青のりをそれぞれまんべんなくふりかける。
5. 食べやすい大きさに切り分け出来上がり。

■ポイント

ひき肉は鶏もも肉、鶏むね肉どちらでもよい。