

みたらしだれでご飯が進むよ

きくらげのつくね

ふんわりつくねにきくらげプラス!

よく噛んで、おいしさも満足感もアップ!

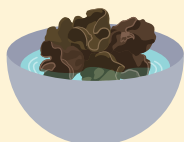


作り方

- ① 小さなボウルにタレ用のしょうゆ・砂糖・みりんを入れてまぜておく。
- ② ひき肉に塩を加えボウルでよくまぜ、粘りが出たら卵を割り入れ、さらにまぜる。
- ③ 水で戻しておいたきくらげを加えて、全体がなじむまでしっかりこねる。
- ④ 生地を4つに分けて、スプーンですくって油を引いたフライパンにのせる。
- ⑤ 中火にかけて、焼き色がついたらひっくり返す。
- ⑥ チーズをのせたらふたをして弱火で中まで火を通ったらお皿に取り出す。
- ⑦ フライパンにたれの材料を入れ、中火で温める。ふつつつしてきたら火を止め、水でといた片栗粉を入れてまぜ、もう一度弱火にしてとろみをつける。
- ⑧ たれがとろっとしたら、すぐにつくねにかけて完成!

<材料> 2人分

きくらげ (水戻し後) ..50 g
鶏ひき肉.....120 g
塩.....ひとつまみ
卵.....1/2個 (30 g)
片栗粉.....小さじ1 ※水大さじ1で溶いておく
スライスチーズ.....1枚
【たれ(合わせておく)】
■しょうゆ.....大さじ2
■砂糖.....大さじ1/2
■みりん.....大さじ4



きくらげは、長く保存できる「乾物」

食べるときに水で戻す乾物は、常温で長持ちするよ。でも、防災食って、ごはんやパンばかりになりがち…。野菜やきのこが足りなくなると、お腹の調子がぐずれやすい! ふだんからきくらげを食べていれば、もしもの時にもいつものように食べられるね。

ふだんから
食べれば
もしもの時にも
役立つね!



きくらげは
食物せんいが
たっぷり!



きく蔵くんクイズの答え

答えは ①おにく!



正解!

おにくには、骨のもとになるたんぱくしつがたくさん入っているよ!



研究・メニューに関するお問合せ

尚絅学院大学 教育研究支援課

tel: 022-381-3501 mail: ksien@shokei.ac.jp

栽培場に関するお問合せ

株式会社一路 アグリ事業部

tel: 022-346-0775 mail: order@ichiro-com.co

名取栽培場で見学・収穫体験ができます(要予約)
詳細はお問合せください

名取市産学官連携促進事業