

スパイスつくね

小松菜と長ネギのシャキシャキ感、クミンシードのスパイシー感を楽しめるつくねです！

カレーのお供に、タレを加えて食卓を飾る一品としても魅力的なレシピです！



作り方

- ①長ネギと塩茹でした小松菜をみじん切りにします。
- ②鶏ひき肉をボウルに入れ、塩、酒を加えて手でこねます。
- ③ある程度粘り気が出てきたら、①で切った長ネギと小松菜、クミンシード、ショウガ汁を加えて混ぜます。
- ④ある程度全体が混ざったら、一口大（40g）のサイズに整形します。
- ⑤フライパンに油を引き、中火で両面焼きます。
- ⑥焦げ目がついたら、フタをして1分半蒸らします。
- ⑦竹串を刺して、透明な肉汁が出てきたら完成の目安です。

【つくねだけで食べる場合】

- ⑧一度火を止め、フライパンの余分な油をふき取り、しょうゆ、酒、みりんを加えて火にかけ、つくねに絡めたら完成です。

memo

小松菜は事前に塩茹でしましょう。（茎から入れて30～40秒、葉側は20秒茹でる）

材料〈3人前〉

鶏ひき肉	180g
塩	適量
酒	適量
サラダ	油大さじ 1/2
長ネギ	1/2 本
塩茹でした小松菜	2 株
ショウガ汁	1 片分
片栗粉	大さじ 1
クミンシード	4g

＝タレ【つくねだけで食べる場合】＝

しょうゆ	大さじ 1
酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1