



10th ANNIVERSARY since 2015 “するめ粉”で味を付けた 鶏のつくね



材料(3人分)

- A ●若どりもも挽肉…180g (他の挽肉でもよい)
 ●とりなんこつ…60g (包丁で細かく刻む、入れなくてもよい)
 ●ツルヤオリジナル 素材そのまま万能だし するめ粉…小さじ2(3g)
 ●塩…1g ●長ねぎ みじん切り…30g
 <付け合わせ>
 ●長ねぎ…30g ●舞茸…100g など

栄養量
 ・エネルギー……………143kcal ・脂 質……………8.8g ・食塩相当量……………0.7g
 ・たんぱく質……………14.1g ・炭水化物……………3.2g

① とりなんこつを包丁で細かく刻みます。(なんこつは入れなくてもよいです。その場合は挽肉を増量してください。)



② ①をボウルに入れ、よく混ぜます。



③ 一口大の団子に丸め、フライパンでふたをして中火で焼きます。表が色よく焼けたらひっくり返し、付け合わせの舞茸、長ねぎなどを加えて火が通るまで焼き出来上がりです。



おすすめ食材

ツルヤオリジナル 素材そのまま万能だし するめ粉

するめいかの旨みが楽しめる万能粉末です。野菜の煮物や佃煮、お好み焼きやたこ焼きにふりかけたり、料理の途中で練りこんでも美味!

