

あいちゃんセット

8

回目

A
コース

7/25 金



B
コース

7/26 土



ちくわの肉詰め焼き

材料〈2人分〉

 こだわり焼ちくわ…1本

豚小間肉	……………	200g		
長ねぎ	……………	10cm		
大葉	……………	6枚		
酒	……………	大さじ2		
ごま油	……………	大さじ1		
生姜(すりおろし)	……………	小さじ1/2		
A	[しょう油	……………	大さじ1
		みりん	……………	大さじ1
		砂糖	……………	大さじ1
		酒	……………	大さじ1
		水	……………	大さじ1

- ① 焼ちくわは縦半分に切る。豚肉は包丁で細かく切る。
- ② 長ねぎと大葉3枚はみじん切りにする。
- ③ ボウルに豚肉、②、生姜を入れて、粘りがでるまでこねて切ったちくわの上のにのせ、ラップでしっかりくるむ。
- ④ フライパンにごま油を入れて熱し、ラップをはずした③を中火で2～3分焼き、ひっくり返して酒をふり蓋をして、中火～弱火で2～3分蒸し焼きにし、3等分に切る。
- ⑤ 器に④を盛り、煮詰めたAのたれをかけて、残り的大葉を添える。

約428kcal 1人分