



料理研究家 きじまりゆうた さん  
「メイン食材2つでおいしいレシピ」

## ●鶏なすつくね

### 【材 料】(つくりやすい分量)

● 鶏ひき肉(もも肉)	: 200g	● マヨネーズ	: 大さじ1
● なす	: 2個	● 水	: 大さじ1/2
● いりごま(白)	: 大さじ1/2	● しょうゆ	: 大さじ1と1/2
● サラダ油	: 大さじ1/2	● みりん	: 大さじ1
● かたくり粉	: 大さじ1	● 砂糖	: 大さじ1/2

### 【つくり方】 なすを食べつくす♪

- ① なすのへたを落とし、ピーラーで皮をむく。乱切りにして水にさらす。  
※色が変わりやすいのですぐに水にさらす
- ② なすの皮を1cm 角程度に刻む。
- ③ 焼く準備をする。フライパンにサラダ油をひいておく。
- ④ ボウルにひき肉を入れ、軽く練っておく。
- ⑤ ④にかたくり粉、マヨネーズ、水を加えて混ぜよく練る。  
そこに②を混ぜて肉だねを作る。
- ⑥ ⑤を8等分して、③に入れる。
- ⑦ ⑥を火にかけて(中火)、焼き色がついたら裏返す。フライパンのすき間に、水にさらしておいた①のなすを水けをきって入れ、炒める。
- ⑧ 肉から出た脂を全体にからめ、ふたをして4~5分蒸し焼きにする。  
(弱めの中火)
- ⑨ しょうゆ、砂糖、みりんを入れて合わせ調味料を作っておく。
- ⑩ ⑧に⑨を加えてからめ合わせ皿に盛る。  
仕上げにいりごまをかけたら完成。