

チーズ入りつくね焼き

今月のおすすめ



～材 料～

(子ども4人分)

鶏挽肉	120g
玉ねぎ	30g
しょう油	小さじ1/2
卵	1/4個
パン粉	16g
牛乳	大さじ1
溶けるチーズ	40g
砂糖	小さじ1
しょう油	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
水	適量
片栗粉	適量



～作り方～



- ① 玉ねぎはみじん切りにし、炒めて冷ましておく。
- ② しょう油、砂糖、みりん、水を合わせて火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、たれを作る。
- ③ 鶏ひき肉、①、しょう油、卵、パン粉、牛乳を合わせてこねる。
- ④ チーズを真ん中に包み込むように③を丸め、170℃のオーブンで15分程焼く。(フライパンで焼いても良い)

