

## 鶏真薯

### 【材料】 (4人分)

鶏挽き肉	… 120g	あん	砂糖	… 12g
人参	… 20g		醤油	… 16g
ねぎ	… 20g		片栗粉	… 適量
生姜	… 4g			
味噌	… 4g			
塩	… 0.4g			
砂糖	… 4.8g			
醤油	… 4g			
パン粉	… 12g			
牛乳	… 8g			
卵	… 32g			
片栗粉	… 4g			



### 【作り方】

- ① 人参・ねぎ・生姜はみじん切にする
- ② あん以外の材料と①を合わせよく混ぜる
- ③ ②を棒状に伸ばしラップで包み蒸し器で蒸す
- ④ 中心まで火が通っていることを確認した後、粗熱をとり、冷めたら人数分に切り分け、上からあんをかける