

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