

## グランプリ

## ちりめん衣の揚げつくね

### 材料（2人分）

ちりめん	250g
鶏ひき肉	150g
とうふ	1/2丁
にんじん	30g
塩こしょう	少々
ごま油	大さじ1
揚げ油	適宜
大葉	6枚
キャベツ	4-5枚
小麦粉	大さじ1-2
塩	一つまみ
水	大さじ1-2

A 水	100ml
醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
だしの素	小さじ2

### 作り方

- ①豆腐を水切りし、にんじんはみじん切りにする。
- ②鶏ひき肉をよくこねて塩こしょうを加える。豆腐とにんじんを加えよくこねる。
- ③8等分にし、つくね型にする。
- ④小麦粉、塩、水を入れて衣をつくる。
- ⑤③のつくねを④に潜らせ、あらかじめ粗くきざんでおいたちりめんを衣に付ける。
- ⑥フライパンに油を入れ170℃で揚げる。
- ⑦千切りにしたキャベツを電子レンジで「しんなり」なるまで加熱する。
- ⑧Aの調味料を鍋に入れ煮詰める。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑨キャベツの上に揚げたつくねを乗せ、⑧を周りに掛ける。

### ② ちりめん衣の揚げつくね

栗野 珠璃

