

# ご飯にかけるギョーザ ～カレーコロッケ風味～ ～アレンジレシピ集～

## ②9 カレーつくね



### 【 材料 】(2人前)

◇鶏むねひき肉	… 150g	☆酒	… 大さじ 1/2
◇玉ねぎ	… 1/4 個分くらい	☆みりん	… 大さじ 1.5
◇卵白	… 1/2 個分	☆砂糖	… 小さじ 1/2
◇塩コショウ	… 少々	☆醤油	… 大さじ 1/2
◇片栗粉	… 大さじ 1/2	☆ご飯にかけるギョーザ	… 小さじ 1
◇サラダオイル	… 少々		

### 【 作り方 】

- (1) ボールに、ひき肉・玉ねぎ(みじん切り)・卵白・塩コショウ・片栗粉を入れて、粘りが出るまでよく混ぜる。
- (2) ざっと6等分に区切りをつけてお水を用意する。お水で手を濡らしながらつくねを小判方に丸める。
- (3) 火にかけてサラダオイルをひいたフライパンに、丸めたつくねを置き、2分位焼いたらひっくり返し、蓋をして6分ほど焼く。(弱火)
- (4) つくねが焼けたら、混ぜ合わせた☆を加え、煮詰める。(中火)
- (5) 最後に片栗粉を加えてフライパンを返してよく絡めたら完成。