



夏野菜のつくね

材 料

豚ひき肉	200g	塩酒粕		
生姜すりおろし	大さじ 1	酒粕	100g	
オクラ	6本	水	100cc	
オリーブオイル	大さじ 1	塩	23g	
A	本みりん	大さじ 1	本みりん	大さじ 2
	しょうゆ	大さじ 1		

作り方

- ① オクラは塩で産毛を取り、洗ったら水気を取っておく。
- ② フライパンを弱火で熱しておく。
- ③ ひき肉に生姜すりおろし、塩酒粕を加え、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ④ ①の野菜に③を巻き付ける
- ⑤ フライパンにオリーブオイルをいきわたらせる。
- ⑥ ④を並べていく。焼き色がつくまで触らない。焼き色がついたら返す。全体に焼き色がついたら蓋をして1分蒸焼きし、火を止め、そのまま余熱で1分置く。
- ⑦ 蓋を取り、再度点火し(中火)、調味料 A を入れ全体にからめ、水けを飛ばして出来上がり。

Recipe/野菜ソムリエ Kaori Oikawa