

スクエアチーズつくね



【鍋】クッキングペーパー or フライパン など

【材料】鶏むね肉 1枚 (皮をとり一口大) 片栗粉 大さじ2
油揚げ 3枚 味噌 大さじ1
ごぼう 10cm程度 (輪切り) 白ごま 大さじ1
しょうが 1かけ チーズ 適量
卵 1個 醤油 大さじ1 砂糖 大さじ1

【作り方】

①油揚げ (3枚) の3面を切って切り開き、2つをペーパーに並べる



②しょうがをカッターでみじん切りにする

③②に輪切りにしたごぼう、油揚げの切れ端、鶏むね肉、卵、調味料 (片栗粉・味噌・白ごま) をいれ、カッター (ピョンピョン) で細かくする

④ペーパーに広げた油揚げに③を広げて平坦にする

⑤下に引いた油揚げの端を織り上げ、残っている1枚の油揚げを上からのせ、具材を挟み込む



⑥油揚げの周囲にごま油を回し入れ、中火で油揚げに焼き目がつくまで焼く

⑦ひっくり返して同様に焼き色がつくまで焼く

⑧ひっくり返してチーズを上からのせて焼き、溶けたらひっくり返してチーズが少し焦げるまで焼く

⑨ひっくり返して醤油大2 砂糖大1を混ぜて味付けして出来上がり

好みの大きさにカットして食べてくださいませ♥

