

鶏むね肉と枝豆のぷりぷり焼き

材料(2人分)

鶏ひき肉(むね)	150g
むきエビ	70g
枝豆(ゆでてさやから出して)	30粒
長ネギ(みじん切り)	大さじ3
生姜(すりおろして)	小さじ1
片栗粉	小さじ2
卵白	1/2個分
ごま油	小さじ2
紹興酒	大さじ1
塩	小さじ1/3
サラダオイル	小さじ1



- ① むきエビは背ワタを取って塩と紹興酒(分量外)各少しでもみ、水で洗い流します。
- ② ①の水気をふき取り7mmのぶつ切りにします。
- ③ 材料をすべてビニール袋に入れ。もむように混ぜ合わせます。
- ④ ビニール袋の角を1cmほど切って絞り袋状態にします。
- ⑤ フライパンにサラダオイルを入れペーパータオルでなじませ中火にかけ。④の袋の中身を小さくしぼりだします。
- ⑥ フタをして3分焼き、ひっくり返して1分ほど焼きます。
- ⑦ そのままでも、辛子酢醤油など好みのタレをつけてもおいしくいただけます。