

# おくらまきレンジつくね

レンジで作るおくらを鶏ひき肉まいた簡単つくねです



## 材料(4人分)

鶏ひき肉	……	300g
おくら	……	8本
白ねぎ	……	1本
塩	……	小さじ1/2
酒	……	大さじ1
おろししょうが	……	小さじ1/2
片栗粉	……	大さじ1
<たれ>		
ポン酢	……	大さじ1
砂糖	……	小さじ1

## 作り方

- 1 白ねぎはみじん切りにする。
- 2 たれを作る。ポン酢に砂糖を入れ、レンジ600Wで1分程度加熱する。さましておく。
- 3 ボウルに鶏ひき肉を入れ、塩を加え、ねり混ぜる。
- 4 粘りがでたら、1の白ねぎ、酒、おろししょうが、片栗粉を加え、さらによく混ぜ混ぜ、挽き肉だねを作る。
- 5 ラップを敷き、挽き肉だねを棒状に置き、その上におくらを置く。おくらを芯にして挽き肉だねで巻く。ラップできっちり包む。
- 6 レンジ600Wで7分程度加熱する。
- 7 冷めたら、斜めに半分に切り、たれを添える。