

春キャベツバーグ

しゃきしゃきのキャベツがたっぷり入っています



材料(4人分)

鶏ひき肉	……	300g
キャベツ	……	300g
塩	……	小さじ 1
片栗粉	……	大さじ 1
なたね油	……	大さじ 2
＜合わせ調味料＞		
ポン酢	……	大さじ 2
砂糖	……	大さじ 1

作り方

- 1 キャベツは千切りにしてボウルにいれ塩をふって 10 分くらいおき、水分が出て来たらよくしぼっておく。
- 2 1 に鶏ひき肉を入れ粘りが出るまで混ぜる。
- 3 片栗粉を加えてさらによく混ぜ、8 等分にして小判型に形作る。
- 4 フライパンになたね油を熱し、3 を両面焼き色がつくまで焼く。
- 5 4 を取り出し、ポン酢、砂糖を入れ煮立てる。4 をもどして、さっと煮絡める。