



もちもちつくねのお稻荷さん

～ レンジで時短ごはん！いなり揚げにお餅とお野菜つくねを詰めて♪ ～

材料 (8個分)

しゃぶしゃぶ餅 8枚

鶏ももひき肉 150g

にんじん 小1本 (100g)

しょうが 1かけ

マヨネーズ 小さじ2

かたくり粉 小さじ2

塩こんぶ 2つまみ (5g)

味付けいなり揚げ 8枚

葉味（ねぎや大葉） お好みで

レシピ監修：郷土料理研究家 井部真理

作り方

- ① にんじんとしょうがはすりおろしておく。
- ② ボウルに鶏ももひき肉、①のにんじんとしょうが、マヨネーズ、かたくり粉、塩こんぶを入れてよく混ぜ、8等分する。
- ③ 味付けいなり揚げの口を開き、しゃぶしゃぶ餅を半分に割って入れ、お餅の間に②のつくねだねを入れる。
- ④ レンジ可能の皿に並べ、いなり揚げの残っているつゆをまわしかける。
- ⑤ ふんわりとラップをかけ、レンジで4分半(700W)～5分(600W)加熱したらできあがり♪
☆お好みで葉味を散らしてどうぞ♪

