

鶏肉のつくね焼き

にく

材料

8人分

鶏挽肉	720g
青しそ葉	16枚
白胡麻(白)	大4
パン粉	大4
卵	1個
料理酒	小2
醤油	大3
塩	少々
サラダ油	大1



作り方

ホテルパン 25mm

1. 全ての材料を粘りが出るまで良く混ぜ合わせる。
2. 一人3個程度の小判型に形を整える。
3. クッキングシートを敷いたホテルパンに並べ、コンビ(蒸気10)で180°C 7分焼く。

栄養量

1人分

熱量	209kcal
たんぱく質	21.0g
脂質	12.1g
炭水化物	2.2g
塩分	1.5g