

甘とろ太ねぎの肉詰め

<< 極太ねぎだからできるぜいたくな一品!! >>



----- 材 料 (2 人分) -----

| | |
|--------|-------|
| 甘とろ太ねぎ | 1 本 |
| 鶏挽き肉 | 200g |
| 塩コショウ | 少々 |
| ハーブソルト | 少々 |
| 油 | 大さじ 1 |

A

| | |
|-------------------------|-------|
| { しょうゆ みりん 日本酒 | 大さじ 1 |
| | 大さじ 1 |
| | 少々 |

付け味噌

| | |
|---------------------------|---------|
| { 赤味噌 コチュジャン みりん | 大さじ 1 |
| | 大さじ 1/2 |
| | 少々 |

----- 作 り 方 -----

- ① 甘とろ太ねぎを 2~3 cmの輪切りにし、白い部分は中を抜く。
- ② 付け味噌の材料を混ぜておく。
- ③ 甘とろ太ねぎの余った緑の部分と白い部分の抜いた中身のみじん切りにする。
- ④ 鶏挽き肉をボールに入れ、塩コショウ、酒、③のネギを入れて混ぜる。
- ⑤ ①のネギに④の鶏挽き肉を詰める。
- ⑥ ⑤を串に刺し、フライパンで油を熱し焼く。
- ⑦ ⑥の半分はハーブソルトで味付けし、残り半分は A で味付けして器に盛り付ける。

※POINT

付け味噌は、ハーブソルトの味付けにも、甘辛ダレの味付けにも合います。コチュジャンの代わりに豆板醤でも大丈夫です。

