

四月です！新学期です！ お弁当のおかず、何作ろうか？とお悩みのお母さんに、ボリュームたっぷりだけど胃袋にもお財布にも優しい鶏ひき肉を使った2品を紹介します。

*鶏ひき肉じゃがバーグ

分量	2人分
鶏ひき肉	100g
じゃがいも	中1個 100g
玉ねぎ	50g
塩・こしょう	1g・少々
バター	大1
ケチャップ	適宜

- じゃがいもはスライサーで薄切りにしてから千切りにし、塩こしょうを混ぜて5分ほどおく。玉ねぎはみじん切りにして耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで1分間加熱する。
- 鶏ひき肉に1. をよく混ぜ、4等分にしてハンバーグ形にする。
- フライパンにバターを入れ加熱し2.を入れ中火で片面2分ずつこんがり焼き、火を弱火にしてふたをして2分間焼き中まで火を通す。



*鶏ひき油揚げロール

分量	2人分
油揚げ	10センチ角2枚
鶏ひき肉	100g
長ネギみじん切り	10センチ
片栗粉	大1
醤油・味醂	各小1
煮汁	
水	1/2カップ
砂糖・醤油・酒	各大1

- 油揚げは熱湯をかけ油抜きをしたらザルにあげかるく絞る。
1. の3方を切り落とし1枚に開く。
- 鶏ひき肉に長ネギのみじん切り、片栗粉、醤油、味醂をよく混ぜ、2等分にする。2. の油揚げの開いた面を上にし棒状にのばした鶏肉をのせ、手前からくるくると巻いて巻き終わりを爪楊枝で止める。
- 鍋に煮汁を入れ沸騰したら3.を入れて中火で上下を返しながら6分ほど煮る。(フタをして) 煮汁が残っていたらフタをとり油揚げロールを転がしながら汁気を飛ばす。

