

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 |

1. 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。
2. 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。
3. 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 ㍻角 2 枚 |
| 鶏ひき肉 | 100g |
| 長ネギみじん切り | 10 ㍻ |
| 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 |

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。
2. 1. の 3 方を切り落とし 1 枚に開く。
3. 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。
4. 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か 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。

