

まるごとグリーンアスパラのつくね巻き

合計加熱調理時間 約 7分

[1人分：209kcal/ 食塩相当量：1.1g]

蒸気を入れて加熱することで、風味が最大限までアップ！
ジューシーなつくねとも相性抜群です。



分量

8人分【1人分2本】

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	7分	200℃

材料（8人分【1人分2本】）

<材料a>	
豚ひき肉	500g
ネギ：白（みじん切り）	60g
おろしショウガ	15g
卵（割りほぐす）	1個
片栗粉	大さじ2
塩	小さじ
	1/2
こしょう	少々
ごま油	小さじ1
グリーンアスパラガス	16本
<材料b>	
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
レモン（いちょう切り）	適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

- ・グリーンアスパラガスは下の固い部分とガクを取る。
- ・<材料b>は混ぜ合わせ、（タレ）をつくる。

作り方

1. ボールに<材料a>を入れて粘りが出るまで混ぜ合わせ、16等分（1個約40g）にする。
2. グリーンアスパラガスの上下を残し、包むように1をつける。
3. 20mmのテフロン加工ホテルパン2枚に2を並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
4. 加熱開始から4分後、一旦取り出して（タレ）をつくねに塗り、スチコンに戻し入れる。
5. 器に盛り、レモンを添える。



調理ポイント ◆加熱途中にタレを塗ることで、しっかり味がつき、香ばしく焼きあがる。