



旬 曾於市の を食 べる

第54食目 甘味噌マヨドーナツつくね



ポイント♪
タネにマヨネーズを入れるための凹みをつくる。



ポイント♪
タネにマヨネーズを入れるための凹みをつくる。

材料（6個分）

【つくね】

鶏ミンチ…………… 300g
玉ねぎ…………… 1/2 個
卵…………… 1 個
パン粉…………… 30g
塩…………… ふたつまみ
塩こしょう …… 少々

【甘味噌だれ】

味噌・酒・みりん・醤油・水・
砂糖…………… 各大さじ 2
すりおろし生姜 …… 小さじ 1

【トッピング】

マヨネーズ …… 適量
ほうれん草…………… 適量
お好みで大葉でも代用できます

つくり方

- ① 甘味噌だれの材料を全て小鍋に入れ、ひと煮立ちさせてソース状にする。
- ② 玉ねぎをみじん切りにし、つくねの材料を全てボウルに入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ 手に水かサラダ油を付けてボール状に成形し、真ん中を凹ませる。
- ④ サラダ油をしいたフライパンに肉ダネを並べてから火をつける。
- ⑤ 両面を焼き、水100ccを入れ蓋をし中弱火で約3分蒸し焼きにする。
- ⑥ フライパンから肉ダネだけを取り出し凹みにマヨネーズを入れ、甘味噌だれをかけてトースターで焼く。マヨネーズがぷくぷくして軽く焼き色が付けば焼き上がり。
- ⑦ きざみほうれん草を添えたら完成。



学校農園で育てた新鮮な野菜を使ったランチメニューや、各種ケーキ、オーガニックコーヒーも大好評！毎週金曜日は大隅大川原駅にキッチンカーが出動します。詳しくはホームページをご覧ください。