

## ジャークつくね



しょうゆの香ばしさとシーズニングの薫香が合う！  
タネの味付けもシーズニングひとつだけでバランス良く決まる！

### 🍲 材料（4人分）

#### ●つくね

- A
- 鶏もも・むね ひき肉…各100g
  - 鶏軟骨（やげん）…60g
  - 長ねぎみじん切り…25g
  - GABAN® ジャークチキンシーズニング…8g

卵白…40g

生パン粉…6g

片栗粉…10g

#### ●たれ

みりん…100ml

しょうゆ…70ml

白ざらめ…10g

GABAN® ジャークチキンシーズニング…5g

### 🍲 レシピ（所要時間：40分）

- ① 鶏軟骨は粗めのみじん切りにする。
- ② ボウルに①、その他のAの材料を入れ、肉が白っぽく粘りがで出るまで混ぜ、卵白、パン粉、片栗粉を加えて混ぜる。
- ③ ②を4等分し、ラップの上で楕円に広げ中心に竹串をおき、ラップごと成形する。
- ④ 鍋でみりんを煮立て、アルコール分をとばし、しょうゆ、ジャークチキンシーズニングを入れてひと煮立ちさせ、白ざらめを加えて余熱で溶かす。
- ⑤ つくねを網焼きし、表面が固まったらたれ（適量）を刷毛で塗りながら、完全に火が通るまで焼く。