

# 鶏真薯

## 【 材 料 】 (1人分)

鶏挽き肉	…	30g	あん	砂糖	…	3g
人参	…	5g		醤油	…	4g
ねぎ	…	5g		片栗粉	…	0.6g
生姜	…	1g				
味噌	…	1g				
塩	…	0.1g				
砂糖	…	1.2g				
醤油	…	1g				
パン粉	…	3g				
牛乳	…	2g				
卵	…	8g				
片栗粉	…	1g				



## 【 作り方 】

- ① 人参・ねぎ・生姜はみじん切にする
- ② あん以外の材料と①を合わせよく混ぜる
- ③ ②を棒状に伸ばしラップで包み蒸し器で蒸す
- ④ 中心まで火が通っていることを確認した後、粗熱をとり、冷めたら人数分に切り分け、上からあんをかける