

作り方

1. ボウルにたねの材料 (たぶす, 鶏ひき肉, ねぎ, しょうが, 片栗粉, たまご, 塩) を入れ木ばらで均一になるまで混ぜる

2. たねを8等分にする。フライパンにごま油をひき, たねを1コずつ並べ入れる強火で1分ほど熱し, ふたをして弱火にし, 4分ほど蒸し焼きにするふたをとり, たねを裏返して3分ほど焼き, 2分ほど, ころがしはから焼く。

3. ソースは, ボウルにオイスターソースとごま油を入れ混ぜて熱いたフライパンで中火にし, ソースを入れる。つくねとからめると良い。

* チンゲン菜など, ゆでたものを添えるとOK!!

材料の分量

たね	{	たぶすの粗いみじん切り	1本分
		鶏ひき肉	200グラム
		ねぎのみじん切り	大さじ1/2
		片栗粉	大さじ1/2
		しょうがのすりおろし	大さじ1/2
		ごま油・適量	
ソース	(オイスターソース	大さじ1/2
		ごま油	少々



たぶすの保存方法

“たぶすの保存”

水分が多く, 時間とともに水分が失われてしまひてしまうので, 一度に1本使いまひしほうでビニール袋などにに入れて冷蔵保存する。1タの部分の水分を蒸発が多ひた部分と中心に包んで保存するとよい。