料理名	準備時間	調理時間	分量
おやどりのスイートチリ団子	5分	15分	2人分

材料

ササミマッスルミート… 100g
スイートチリソース… 大さじ3
玉ネギ… 1/2個
片栗粉… 大さじ1
サラダ油… 適量

1		玉ネギをみじん切りにする。
2		ササミマッスルミート・玉ネギ・サラダ油・片栗粉・水を ボウルに入れ、手で混ぜ合わせる。
3		片栗粉を追加で足しながら、手で丸く団子形にする。
4		軽く油を敷いたフライパンで、中火で団子を焼く。
5		団子の表面が焼けたら、スイートチリソースをかけて、 フタをして中火で2分間蒸し焼きする。
6		2分間蒸し焼きしたら、器に盛り完成。
7		

調理のポイント
1）手順5の蒸し焼きは、弱火で調理する。