



ハンペンつくね 大人2人分・子ども2人分

すべて合わせて簡単に作れる「ふわふわハンペンつくね」をご紹介します

【材料】

ハンペン 大判1枚	*調味料
鶏ひき肉 80g	酒・みりん 小さじ1/2
(A) 玉ねぎ 中1/4	塩 ひとつかみ
(A) ひじき 乾1g	
(A) 溶き卵 10g	
(A) パン粉 10g	

【作り方】

- ① ボウルに鶏ひき肉、はんぺん、(A)を入れて、ハンペンをつぶしながらなめらかになるまでよく捏ねます。
- ② ①に調味料を入れて、さらに捏ねます。
- ③ 厚さ2cmほどに丸く成形します。
- ④ 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、③を入れて両面に焼き色がつき、中に火が通るまで8分ほど加熱します。
- ⑤ できあがり

