



やわらかはんぺんつくね



肉類



魚介類



油脂類



材料・下準備(9個分)

- 鶏ひき肉 150g
- はんぺん 1枚(100g)
- ホールコーン 50g
- 小ねぎ 1本(5g):小口切り
- マヨネーズ 小さじ3
- しょうゆ 小さじ2/3
- 油 小さじ1

Point

冷めても軟らかいままなので、お弁当のおかずにもおすすめです。

作り方

- ① ボウルに鶏ひき肉・はんぺん・コーン・小ねぎ・マヨネーズ・しょうゆを入れて、よく混ぜたら、9等分にして丸める。
- ② フライパンに油を入れて熱し、①の片面を焼く。焼けたらひっくり返し、蓋をして、蒸し焼きにする。

1人分(3個)

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	カルシウム	ビタミンD
169kcal	11.1g	0.9g	12mg	0μg

