

まな板・包丁・味付けいらす♪

## ☆なめたけつくね



【材料】大人2人分、こども1人分

- ・ 鶏挽肉 200g
- ・ なめたけ 1/2瓶  
(60g程度)
- ・ パン粉 大さじ2
- ・ 白ごま 適量
- ・ 油 大さじ1



【作り方】

①鶏挽肉をよく練り、なめたけ、パン粉を加えて混ぜ、小判形にする。

☆少しやわらかめの種ができます☆

②両面に白ごまをつける。

③フライパンに油を熱し、焼く。

★ごまの風味がよく、やわらかくて食べやすい♪

☆大人はシソをのせて、おろしポン酢をかけるとさっぱりとして美味しいですよ。

残ったなめたけは・・・

ツナと一緒に炊いて♪なめたけとツナの炊き込みご飯

湯豆腐にのせて♪

溶き卵に入れて焼けば♪なめたけ入りの卵焼き

青菜と和えれば味付けいらす♪なめたけ和え



献立例

なめたけつくねは<主菜>なので、野菜料理の和え物または煮物、汁物を組み合わせて！