



はんぺんと挽肉でふわふわ！

☆ふわふわつくね



【材料】大人2人分、子ども1人分

【作り方】

挽き肉(鶏又は豚)	250g
玉葱	1/2個
はんぺん	1枚(100g程度)
片栗粉	大さじ1
油	大さじ1
(みたらしあん)	
醤油	小さじ2
砂糖	小さじ2
水	大さじ5
片栗粉	小さじ1

- ①玉葱はみじん切り、はんぺんは袋のまま手で細かくつぶす。
- ②ビニール袋に挽き肉を入れて、①、片栗粉を入れてよくこねる。5等分にして、小判型に成形する。
- ③鍋に油をひいて、②を並べて真ん中をへこませる。
- ④中火で片面5分程度ずつ焼く。
中まで火が通っていることを確認する。
- ⑤みたらしあんの材料を鍋に入れて火にかけ、とろみが付いたらつくねにかける。



はんぺんのふわふわ食感で小さい子でも食べやすいメニューです。このまま作ってもおいしいですが、コーンや枝豆、ひじき等の具材やカレー粉を入れてもおいしいですよ♪あんはお好みで調整してください。

令和7年10月号

