

# つくねはんぺん



## 材料 (2人分)

- |        |        |   |             |      |
|--------|--------|---|-------------|------|
| ● はんぺん | 1枚     | A | 片栗粉         | 大さじ1 |
| ● 鶏ひき肉 | 100g   |   | マヨネーズ       | 大さじ1 |
| ● 大葉   | 5~10枚  |   | 生姜おろし(チューブ) | 1cm  |
| ● 油    | 大さじ1/2 |   | 塩・こしょう      | 少々   |
|        |        |   |             |      |

## 作り方

- 1 はんぺんは袋のまま、手で揉んでつぶし、大葉は千切りにする。
- 2 ボウルに①と鶏ひき肉、Aを入れてよく混ぜる。
- 3 ②のつくねを6~7等分して丸める。
- 4 フライパンに油をひき、③を並べ中火で焼く。  
(最初4分程度、裏返して2~3分程度)
- 5 中まで火が通ったら、器に盛り、お好みで大葉を飾る。