

つくねはんぺん



材料 (2人分)

- はんぺん …… 1枚
 - 鶏ひき肉 …… 100g
 - 大葉 …… 5~10枚
 - 油 …… 大さじ1/2
- A**
- 片栗粉 …… 大さじ1
 - マヨネーズ …… 大さじ1
 - 生姜おろし(チューブ) …… 1cm
 - 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。