



ふわっふわ！！

はんぺんつくね

【材料】 4人前

※写真は1人分

A	鶏ひき肉	200g
	はんぺん	30g
	みりん	20mL
	ごま油	10mL
	さとう	10g
	しょうが(すりおろし)	10g
	塩	3g
	こしょう	0.5g
	青ねぎ	30g
	サラダ油	5mL
B	濃口しょうゆ	40mL
	みりん	80mL
	水	20mL
	マヨネーズ	10mL

このレシピのポイント

はんぺんを使うことで、ふわっふわに仕上がるつくねです。

甘辛い味付けにしていますので、ご飯のお供にもお酒のアテにもなります。

🕒 調理時間 25分 食塩相当量 2.6g カロリー 216kcal

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	8.9g	食物繊維	3.9g
脂質	11.1g	ビタミンB ₁	0.06mg
炭水化物	18.4g	ビタミンC	6mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①ボウルにAと小口切りにした青ねぎを入れてこね、一口大に丸める。
- ②フライパンに油を熱し、①を並べて水(50mL程度)を加えてふたをし、中火で5分程度蒸し焼きにする。ふたを取って強火で30秒程度加熱し、水分をとばす。焼き上がったら皿に盛り付けておく。
- ③フライパンにBを入れ、混ぜながら弱火で加熱し、とろみがついたら火を止める。
- ④③のタレを、②で盛り付けたつくねにかけて出来上がり。

*お好みで青ねぎを散らしたり、野菜を添えてください

こーへー作 (医学部医学科)

監修：大阪公立大学生活科学部・生活科学研究科