

■材料(保存容器大1個分)

鶏むねひき肉 約300g
はんぺん 大判1枚



<調味料A>

しょうが（チューブ） 4cm
しょうゆ 小さじ1

<調味料B>

みりん 大さじ2
しょうゆ 大さじ1
砂糖 大さじ1/2
片栗粉 適量

■作り方

1. ボウルにひき肉、はんぺんをちぎりながら入れ、はんぺんをすりつぶすようにしてまんべんなく混ぜる。調味料Aを入れ、さらに混ぜる。
2. 1を一口サイズにまるめ、周りに片栗粉を薄くつける。
3. フライパンに油を熱し、弱火で焼く。
4. 調味料Bを混ぜ合わせ、3のフライパンに入れ、煮詰める。

■ポイント

ひき肉はもも肉でもOK！
肉だねに大葉をまぜてもよい。

- ❑ 冷凍OK
- ❑ お弁当OK
- ❑ 冷蔵庫で4～5日保存可能