



つくね煮

【こども一人分】

・鶏ささみ挽肉	15g
・玉ネギ	10g
・パン粉	1g
・砂糖	0.5g
・醤油	1g

～MEMO～

※鶏ささみ挽肉が手に入らない場合には、鶏挽肉でもOK！選ぶ際は、脂身の少なそうなものを選びましょう(^^)

※鶏ひき肉は火を通すと固くなりがちなので、材料を混ぜた時に少量の水を加えると仕上がりがやわらかくなります。豆腐を入れてもふんわり仕上がりますよ！成形しにくいときはスプーンで煮汁に落し入れると作りやすいですよ！

【作り方】

1. 玉葱はみじん切りにして茹で、水分を切って粗熱をとる
2. 挽肉、1、パン粉をよく混ぜ合わせ、適当な大きさに形成する
3. 砂糖、醤油で調味した煮汁に2を入れて煮る