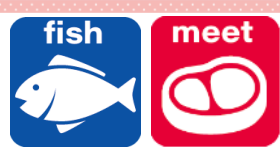




# お手軽肉料理



材料を合わせたら電子レンジで完成

## はんぺんと鶏のつくね (1人分)



### 材料

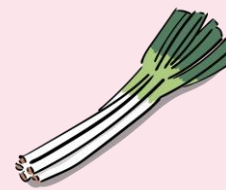
- 鶏ひき肉 50g
- はんぺん 1/2枚(50g)
- おろし生姜チューブ入り 少々
- 和風ドレッシング 大さじ1

### 作り方

- ① はんぺんをビニール袋に入れて混ぜ、鶏ひき肉とおろし生姜を入れて手でもむ。小判型に丸める。
- ② 耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかけ電子レンジ(600W)で3分を目安に加熱する。
- ③ ドレッシングをかけていただく。

### 栄養成分

エネルギー	151Kcal
たんぱく質	14.0g
食塩相当量	1.1g



青ねぎや青じそを散らしてもおいしくいただけます