



第88回

ひと雨ごとに春の色が濃くと
増すこのころ、皆様いかがお過ごしですか？

えだまめひじきの鶏団子 (保存：冷蔵7日)

(材料) 鶏むねひき肉 … 350g

大判はんぱん … 1枚

乾燥ひじき … 10gくらい

えだまめ(冷凍可) … 20gくらい

① 白だし } 各大さじ1
しょうゆ }
砂糖 … 大さじ1/2

(作り方) ① ひじきは水で戻し、えだまめはさやから出す。はんぱんは袋の上から手ですりつぶす。オーブンを200℃に予熱する。

② ボウルにすべての材料を入れて混ぜ合わせる。

③ 天板にクッキングシートを敷き、直径3~4cmの平たい丸形に成形した②を並べて200℃で20分焼く。

MEMO: フライパンでも調理OK!

フライパンで調理するときは、はんぱんが焦げつきやすいので、揚げ焼きにします。また、その場合鶏団子は少し薄め(1cmくらい)に成形すると火が早く通ります。

桜の使いもすぐそこまで届いています。
暖かい日差しの中で、お花見など楽しみですね。



(参考文献: つくおき 週末まとめて作り置きレシピ (株式会社 光文社))



ニーズをコーディネートする。ぬくもりをデザインする。

乗富材木店

TEL: 0944-74-1000

HP: <http://noritomi.jp>

〒832-0827 柳川市三橋町蒲船津56-5

担当: 金納・乗富