



うきうき☆つきいち☆ひろば

# おうちのひとと いっしょに りょうりをしよう! ～えだまめころころつくね～



えだまめをうえたら  
たべたくなって  
きちゃったよ!



まちきれない みんなのために  
こんかいは えだまめをつかって  
おりょうりしましょう!

【用意する材料】 3～4 人分

・鶏ひき肉（もも）	300 g
・枝豆（今回は冷凍を使用）	100 g
・木綿豆腐	1/2丁
・片栗粉	大さじ3
・酒	大さじ1
・塩	小さじ1/4
・ピザ用チーズ	50 g
・サラダ油	大さじ1
★調味料	
・酒	大さじ1
・みりん	大さじ2
・砂糖	大さじ1/2
・しょうゆ	大さじ2

① 枝豆を解凍して、さやから身を出す。

かわから おまめを  
だしてみよう!



② ビニール袋に

鶏ひき肉、枝豆、木綿豆腐

片栗粉、酒、塩

しっかりまざるように  
もみもみ♪



を入れて全体が均一になるまでもむ。

大きめでしっかりした袋がおすすめ!  
今回はジッパー付きの食品袋を使っています。



③ フライパンにサラダ油をひく。



④ ビニールの端を切ってフライパンに

絞り出す。



おうちのひとといっしょに  
やさしくおしだそう！



ホットプレートでもいいですね。  
少し平たくすると火が通りやすいですよ！

⑤ 焼き色が付くまで中火で2～3分焼く。

その後、ふたをして弱火で5分焼く。



⑥ 上下をひっくり返して、肉に火が通るまで

5～6分焼いて、器に取り出す。

⑦ フライパンの余分な油を拭いて、

★調味料を入れて混ぜながら

中火で2～3分煮詰め、つくねにかけて完成！



～かんせい！～



いただきます！



～おうちの方へ～

包丁を使わずにメインのお料理ができます！お子さんと楽しみながらやってみてくださいね。