



## 5/19 (金) ふわふわつくね団子のお弁当 (佐藤 利恵さん)

<ふわふわつくね団子> (材料 10 個分)

A 鶏ひき肉：300g  
塩：少々

B チョーコー醤油  
たまねぎドレッシング：大さじ2  
片栗粉：大さじ2  
砂糖：大さじ1

大葉：10枚

塩：適量

ごま油：適量

C チョーコー醤油  
たまねぎドレッシング：大さじ2  
水：大さじ3

(お弁当)

ふわふわつくね団子

たまごやき

塩ゆでブロッコリー

にんじんのラペ

ミニトマト

ごはん

ふりかけ など

- ① ビニール袋にAを入れてよくこね、さらにBを加えてよくこねる。
- ② ①のビニール袋の端を切り、裏返した大葉の上に絞り出し、形を整える。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を入れて両面焼く。
- ④ ③の団子の両面に焼き色がついたら、Cを入れ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑤ ④のフライパンの水分が少なくなってきたら弱火にし、たれを絡める。
- ⑥ お弁当箱にごはんを詰め、つくね団子を適量入れて、隙間に好みのおかずを詰める。

レシピはNBC アプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧になれます。