



簡単ヘルシーハンバーグ



材料: 鶏つくね・鶏つみれ	350g
はんぺん	1袋
木綿豆腐3パック入り	1パック
中華だし	小さじ1
みりん	大さじ2
醤油	大さじ1

ビニール袋に鶏つみれ又は鶏つくね、はんぺん、木綿豆腐を入れる。

袋が破れないように、具材を揉み込む。

具材を食べやすい大きさに丸める。

フライパンで焼く。

中まで、火が通ったら火を止めて、醤油、みりんでからめる。

お皿に盛る できあがり。

大根おろし醤油で食べてもおいしいよ。

