

# 超簡単 つくねバーグ丼

墨田区立竪川中学校 令和2年5月18日

ビニール袋を使用する理由は、片付けが簡単で、食中毒予防のためです。

平成28年 部活動毎の調理実習でバスケットボール部(7月) テニス部(8月)、バドミントン部(12月)が挑戦したメニューです。作る時は、家の人に許可をもらってから安全と衛生面に気を付けて挑戦しましょう。

## <材料一人分>

鶏挽肉70g、はんぺん1/4袋、パン粉大さじ1、冷凍コーン大さじ1、油 少々  
麺つゆA:(大さじ2.5+水大さじ6) 麺つゆB:(大さじ1+水大さじ2)  
シラス0.5枚ちぎる、またはキャベツ0.5枚を千切りにする。

## <作り方>

- ①ビニール袋(20cm×30cm)に鶏挽肉、はんぺん、パン粉、コーンを入れ、はんぺんをつぶしながら混ぜる。袋の中で好きな形にする。
- ②フライパンに油を入れて熱し、袋の肉をフライパンに入れる。中火で焦げ目がついたらひっくり返し、両面に焦げ目をつける。
- ③弱火にして麺つゆAを入れ蓋をする。両面を返しながら5分位蒸し煮する。
- ④ご飯の上に麺つゆBをかけ、シラスまたはキャベツをのせ、つくねバーグをのせる。  
(フライパンのたれが余っていればご飯にかける。)

