

おうちで



# おすすめレシピ

## ●キャベツつくね

細かく刻んだキャベツと豆腐と鶏肉で簡単に作れます。  
とんかつソースやケチャップをかけていただきます。



材料 4~6個分

材料名	分量	切り方など
キャベツ	50g	みじん切
鶏肉ミンチ	200g	
豆腐（絹ごし）	100g	
パン粉	10~15g	
とんかつソースかケチャップ	適量	
塩・こしょう	適量	

- 1 キャベツは洗った後、みじん切にする。
- 2 ボールに鶏肉ミンチを入れ、軽く塩・こしょうをふり、混ぜる。
- 3 豆腐は軽く水を切り、つぶしながらボールに入れる。
- 4 ③にキャベツを入れ、よく混ぜるようにこねる。混ぜたら、そこにパン粉を加え、さらによくこねる（ビニール手袋を使うと衛生的）
- 5 ④の具材がまとまったら、形を整え、フライパンで両面焼いていく。
- 6 焼きあがったら。とんかつソースやケチャップなど、お好みのソースをかけて出来上がり。

