

おうちで

おすすめレシピ



●はんぺんバーグ

このお好みの組み合わせで作れます!

包丁をあまり使わないので、親子クッキングにもおすすめです!

材料 4人分

材料名	分量	切り方など
はんぺん	4袋	1袋100g~130g程度
むきエビ	120g	カニ風かまぼこ・コーン・むき枝豆などお好みの物でOK!
プロセスチーズ (個包装)	2個	とろけるチーズなどでもOK! 30g程度
青のり粉	少々	
★マヨネーズ	大さじ2	
かたくりこ片栗粉	大さじ2	
サラダ油	少々	

1 はんぺんは、袋のまま握ってつぶす。

2 「チーズ」は5mm程度、「むきエビ」は粗く切っておく。

3 ボールに①・②・★を入れて混ぜ合わせる。

それを8等分に分け、厚みは1cm強ほどで小判型にする。

4 フライパンに、サラダ油を入れて熱しておく。

3を入れて弱火で片面5分ほど焼く。

※焼く時は、蓋をする。

5 裏返して更に弱火で5分焼く。

※チーズやエビなどの火の通りを見ながら、何度か裏返して焼く。

