



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

Kitchen Smile

お野菜
まるごと
食べま 専科
お野菜まるごと
食べレシピ

料理の
アクセントになる
枝豆特有の
歯応えが
クセになります！



枝豆を料理で楽しもう！

枝豆つくね



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
283kcal	1.9g	約20分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

鶏肉 もも ミンチ	150g
枝豆 (冷凍)	30g
にんじん	1/4本
片栗粉	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
酒	大さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
おろししょうが	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1/2

■作り方

- ① 枝豆は解凍し、さやがついている場合はさやから豆を出す
- ② にんじんは皮を剥いてみじん切りにする
- ③ ボウルにミンチ、①、②、Aを入れてよく捏ね、10等分にして丸める
- ④ サラダ油を熱したフライパンに③を入れ、両面がこんがりとするまで焼く
- ⑤ ④にBを加え、煮絡める

cooking memo