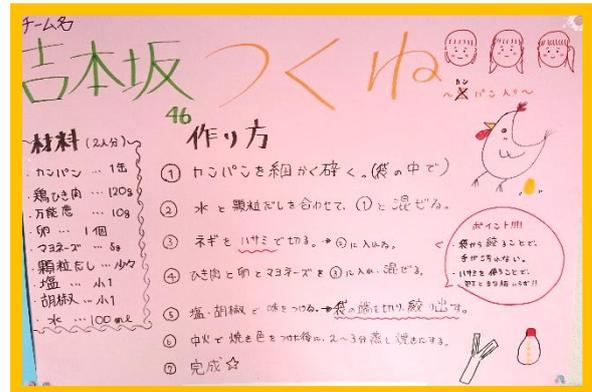


つくね～乾パン入り～

◆ 材 料 ◆

・乾パン	1 缶
・鶏ひき肉	120g
・万能ねぎ	10g
・卵	1 個
・マヨネーズ	5g
・顆粒だし	少々
・塩	小さじ 1
・こしょう	小さじ 1
・水	100ml



◆ 作り方 ◆

- ① 乾パンを細かく砕く（袋の中で）
- ② 水と顆粒だしを合わせて①と混ぜる。
- ③ ネギをハサミで切る→②に入れる。
- ④ ひき肉と卵とマヨネーズを③に入れ混ぜる。
- ⑤ 塩こしょうで味を付ける→袋の端を切り絞り出す。
- ⑥ 中火で焼き色をつけた後に 2～3 分蒸し焼きにする。

POINT!

- ・袋から絞ることで手が汚れない
- ・ハサミを使うことで包丁とまな板いらす!

講師から講評

佐々木氏：洗い物を少なくする工夫をされていて良い！災害時を意識できていて

GOOD!