

食材2つだけ!

はんぺん

×

かにかま

お弁当のすきまおかずにも

はんぺんとかにかまのおやき

材料 (2人分)

はんぺん …… 1枚(110g)

かに風味かまぼこ …… 5本

大葉(あれば) …… 1枚

片栗粉 …… 小さじ2

サラダ油 …… 小さじ1

1 ポリ袋に入れてこねる

ポリ袋にちぎったはんぺん、手でほぐしたかにかま、片栗粉を入れ、袋の上からよくもむ。4等分にし、丸めて平らにつぶして形を整える。

2 フライパンで焼く

フライパンにサラダ油をひいて弱火にかけ、1を両面焼き色がつくまで焼く。皿に大葉を敷き、その上に盛る。

調理時間

10分



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索