

～ きみ た みず な  
黄身で食べるつくねとサッパリ水菜サラダ ～



つくねのたれ (2人分)	
しょうゆ	大さじ1
さとう	大さじ1
みず	大さじ3

つくね (2人分)	
とりむね	200g
ひき肉	
なが	1本
長ネギ (みじん切り)	
かたくりこ	大さじ1
片栗粉	
しお	小さじ1/2
塩	
サラダオイル	大さじ1
たまご	2個 (1人1個)
卵	

つくね 作り方

- 1) とりむねひき肉、ながネギ、かたくりこ、しお、みず、お水 (大さじ3) をスプーンでよく混ぜ合わせる。フライパンに油をひき、丸めた種を焼く。  
中まで火が通った皿に移す。
- 2) 同じフライパンで卵の白身を焼く。焼いた白身を取り出す。
- 3) たれを作りつくねに絡ませる。卵の黄身をつけていただく。

※つくねは手に水をつけるときれいに丸めることができる

## みずな にんじん 水菜のサラダ(1人分)

みずな  
水菜

かぶ  
1株

たまご しろみ たまご つか こ  
卵の白身 (つくねの卵を使う) 1個

しょうゆ す あぶら  
ドレッシング 醤油、酢、ごま油 小さじ

## みずな つくね 水菜のサラダ 作り方

1) みずな あら なが き  
水菜は洗って3センチの長さに切る。

うつわ あえ  
器に入れてドレッシングで和える。

2) つくねでつくったしろみのうすや き  
つくねで作った白身の薄焼きを切ってトッピングしていただく。

※つくねは にんじん 2人分で作ります。

1人分で焼くならば“つくねのたれ”は、

しょうゆ 小さじ2、さとう 小さじ2、みず 大さじ2で作ります。

※つくねは皆さんの好きな大きさに丸めてください。



こばんがた  
小判型



ちい だんご  
小さな団子