



## 材料（4人分）

- ちりめんじゃこ…10g
- 鶏ひき肉……………40g
- はんぺん……………100g
- 米飯……………100g
- いらごま……………2g
- ごま油……………適量

## 作り方

- ① ごま油以外の材料を全てボウルにいれ、よく混ぜる。
- ② 火にかけたフライパンにごま油をしき、食べやすい大きさに形成した①を焼く。
- ③ 両面に焦げ目がついたら、水（分量外）を少々加えて蓋をし、蒸し焼きにする。



材料にお米を使用しているため、腹持ちの良いおやつになっています。  
ちりめんじゃこが入っているのでカルシウムもアップしています！