



Colorful friend's

ふくろ どん 袋でもみもみ！つくね丼

	ねん 年		がつ 月		にち 日	
--	---------	--	---------	--	---------	--

こんかい たの つく た
今回は楽しくつくねを作り、どんぶりにして食べます♪



ざいりよう いちど よ ちょうり はじ
材料やレシピを一度読んでから調理を始めましょう！



ざいりよう ふたり ぶん 材料 (二人分)

た はん す
・炊いたご飯 →好きなだけ

なが ぶん ほん はんぶん
☆長ねぎ →2分の1本 (半分)



ぎ
みじん切りにしておく。

とり にく
☆鶏ひき肉 →300g

おお
☆マヨネーズ →大さじ1

しょうゆ おお
☆醤油 →大さじ1

☆チューブしょうが →3cm

しお しょうしょう
☆塩 →少々 (ひとつまみ)

たまご こ
・卵 →1個

らんぱく らんおう わ
卵白と卵黄に分けておく。

むずかしい！！



あぶら おお
・ごま油 →大さじ1

さとう おお
◎砂糖 →大さじ2

しょうゆ おお
◎醤油 →大さじ2

◎みりん →大さじ2

さけ おお
◎酒 →大さじ1

ま
混ぜておく。

す しろ
◆好きなトッピング (のり・白ごま・ねぎなど)

つく かた 作り方

①



②



③



⑤



ふくろ らんぱく い も ま
① 袋に ☆と卵白を入れて、よく揉んで混ぜる。

ふくろ はじ き あぶら ひ しぼ だ ひ つ さぎょう
② 袋の端を切り、ごま油を引いたフライパンに絞り出す。(火を付けずに作業！)

ひ ふんかん や かえ ふた ふんかん よわ ちゅうび
③ 火をつけて、5分間焼いたらひっくり返し、蓋をしてもう5分間！(弱めの中火)

い かえ から ひ と
④ ◎を入れてぐつぐつとしたら、つくねをひっくり返しながらかよく絡めて火を止める。

はん らんおう じゅん かんせい
⑤ どんぶりにご飯、つくね、トッピング、卵黄の順でのせたら完成♪

