



材料（1人前）

- 鶏ひき肉 50 g
- 玉ねぎ 15 g
- しょうが（チューブ可） 3 g
- にんにく（チューブ可） 0.5 g（お好み量可）
- マヨネーズ 6 g（小さじ1 + 1/2）
- 酒 1 ml
- 塩 0.5 g

作り方

1. 玉ねぎをみじん切りにする。
2. 鶏肉に酒と塩を入れ、練る。
3. チューブのにんにく・ショウガ・マヨネーズ・玉ねぎを入れる。
4. 鶏肉を一口大に丸める。
5. 沸騰したお湯で5分程度ゆでる。

<メモ>
