

## 児童館 楽しいおうちでの過ごし方

### ～クッキングをやってみよう②～

<<栄養満点!はんぺんボール◎>>

#### 【材料(2~3人分)】

はんぺん…2枚、ハム…2枚、スイートコーン…30g  
冷凍枝豆(むき身)…30g、マヨネーズ 大さじ2杯、塩…少々  
こしょう…少々、片栗粉 大さじ2杯、サラダ油…大さじ1.5杯

#### 【下ごしらえ】

冷凍枝豆は水に流して解凍し、さやから豆を取り出します。

#### 【作り方】

- ① ジッパー付きの保存袋にはんぺん、マヨネーズ、塩、こしょうを入れ、手でよく揉みます。
- ② はんぺんが均一につぶれたら、小さく刻んだハムを入れ、スイートコーン、枝豆、片栗粉を加えて、さらによく揉み混ぜ合わせます。
- ③ ②をスプーン1杯程度に取って丸めます。
- ④ フライパンにサラダ油を引いて中火で加熱し、③を並べていきます。返しながら焼き、全体に焼き色がついたら完成です。

#### はんぺんの豆知識

はんぺんは、魚のすり身にやまいもと食塩を混ぜたもので、添加物も少ない食品です。魚のすり身がベースなので、たんぱく質・コラーゲン・DHA・カルシウム・ミネラル等の豊富な栄養を摂ることができます。また、低カロリーで消化吸収がよいため、小さなお子様にもおすすめです！

