

# おうちで作ろう! みんな大好き給食メニュー



Vol.16-1

## れんこんのさくさくつくね

ゴロッと入ったれんこんが食べていて楽しい♪

### ■材料（4人分）

れんこん … 30 g	豚ひき肉 ……………… 100 g	酒 ……………… 小さじ2
長ねぎ …… 1/3本	鶏ひき肉 ……………… 90 g	砂糖 ……………… 大さじ1
◎	木綿豆腐 ……………… 40 g	しょうゆ …… 小さじ2
	おろししょうが … 小さじ1/3	みりん …… 小さじ1
	しょうゆ ……………… 小さじ1/2	水 ……………… 大さじ2
	片栗粉 ……………… 大さじ1/2	片栗粉 …… 小さじ1
		油 ……………… 小さじ1

### ■作り方

- ①れんこんと長ねぎを粗みじん切りにする。
- ②ボウルに①と◎を入れてよく混ぜ、4つに成形する。
- ③小鍋に☆を入れてひと煮立ちさせ、片栗粉でとろみを付ける。
- ④フライパンに油を引き②を両面焼く。焼き色が付いたらふたをして蒸し焼きにする。
- ⑤火が通ったら盛り付け、③をかける。