

（ ） フォーク おうちで作ろう! （ ）
みんな大好き給食メニュー



写真は千手小学校で撮影しました

Vol.16-1

れんこんのさくさくつくね

ゴロツ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	☆
	おろししょうが … 小さじ1/3	しょうゆ …… 小さじ2
	しょうゆ …… 小さじ1/2	みりん …… 小さじ1
	片栗粉 …… 大さじ1/2	水 …… 大さじ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。