

< 給食レシピカード >



主食 **主菜**
副菜 汁物
デザート

献立名: れんこん^い入りといつくね (203kcal)



材^{ざい}料^{りょう} (4人^{にんぶん}分)

鶏ひき肉	…160g
豚ひき肉	…60g
たまねぎ	…70g
れんこん	…100g
豆乳(牛乳)	…50g
パン粉	…25g
塩・こしょう	…少々
しょうが	…ひとかけ
むき枝豆	…20g
A	水 …大さじ2杯
	しょうゆ …大さじ1/2杯
	さとう …大さじ1杯
	みりん …大さじ1/2杯
	かたくり粉 …小さじ1杯

つ^{つく}く^{かた} 作り方

- 1 たまねぎはみじん^ぎ切り、れんこんは粗^{あら}みじん^ぎ切り、枝豆^{えだまめ}はむいておく。季節^{きせつ}によってはグリーンピース^{だいよう}で代用^よしても良い。
- 2 ひき肉^{にく}とたまねぎ、れんこん、その他の材料^{たざいりょう}をよく練^ねり混^まぜてハンバーグ^{じょう}状にまとめる。
- 3 170度^どに熱^{ねつ}したオーブンで13～15分^{ふん}、竹串^{たけぐし}をさして透明^{とうめい}な肉汁^{にくじゅう}がでてくるまで焼^やく。
- 4 こな^なべ^べにAの調味料^{ちようみりょう}を合^あわせて加熱^{かねつ}し、水^{みず}で溶^といたかたくり粉^こでとろみ^つをつけてあん^{あん}を作る。
- 5 焼^やきあがったつくねに4のあん^{あん}をかけて温^{あた}かいうち^{うち}にどうぞ。