



5月19日 2年生



鶏つくねの小判焼き ポテトサラダ みそ汁 ご飯

【鶏つくねの小判焼き】

<材料・2人分>

◎鶏ミンチ 140g ◎人参 1/4本 ◎きくらげ 1・1/2枚
◎しょうゆ 大1/2 ◎片栗粉 大1/2強 ◎焼き海苔 1/2枚 ◎水 50cc
◎砂糖 大1・1/2 ◎しょうゆ 大1・1/2 ◎酒 大1・1/2
◎みりん 大1/2~1 ◎サニーレタス適量

<作り方>

- ① 人参、きくらげはみじん切りにする。
- ② 鶏ミンチに人参、きくらげ、醤油、片栗粉を混ぜてよくこねる。
- ③ 小判型にまとめ、平らにして片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を熱して、両面に焼き色がつくくらいに焼いたら、調味料を全部入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ 火が通ったら蓋を取り、汁を煮詰めて、焼き海苔をもんで振り入れ、からませる。

【ポテトサラダ】

<材料・2人分>

◎じゃがいも 1~2個 ◎ツナ 1/4缶 ◎きゅうり 1/4本 ◎人参 1/8本
◎卵 1/2個 ◎マヨネーズ 適量 ◎塩・こしょう 適量 ◎砂糖 少々

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切って、茹でて潰しておく。
- ② 人参はいちょう切り、きゅうりは輪切りにする。卵は茹でて、粗くきざみ、ツナは油を切る。
- ③ 潰したじゃがいもに②を加え、マヨネーズ、調味料で味を調える。

【みそ汁】

<材料・2人分>

◎玉ねぎ 1/4個 ◎わかめ 小1 ◎ねぎ 適量 ◎だし汁 300cc
◎みそ適量

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切り、ねぎは小口切りにする。わかめは水で戻しておく。
- ② だし汁でやわらかく煮、みそを溶き入れる。