



1月25日 1年生



## 肉団子の甘酢あんかけ ポテトサラダ 卵スープ ご飯

### 【肉団子の甘酢あんかけ】

<材料・2人分>

◎豚挽き肉 150g

〔A〕◎生賀汁 小1/2 ◎卵 1/2個 ◎片栗粉 大さじ1 ◎塩 小さじ1/6 ◎ごま油 大さじ1/2

〔B〕◎鶏ガラ 大さじ2 ◎醤油 大さじ2 ◎酢 大さじ2 ◎砂糖 大さじ1/4

◎ごま油 小さじ1/2 ◎ねぎ 1/4本 ◎レタス 適量 ◎揚げ油 適量

<作り方>

- ① 豚挽き肉に〔A〕とみじん切りにしたねぎを加え、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ② 揚げ油を熱し、①を丸めながら揚げる。
- ③ 中華鍋に〔B〕を加え煮立て、倍量の水で溶いた片栗粉を加えとろみをつけ、団子とごま油を加えてあんをからめる。
- ④ 器にレタスを敷いて、肉団子を盛る。

### 【卵スープ】

<材料・2人分>

◎卵 1/2個 ◎ワカメ 適量 ◎人参 1/4本 ◎玉ねぎ 1/4個 ◎ゴマ 適量

◎椎茸 1枚 ◎鶏ガラスープ 300cc ◎薄口醤油 適量

<作り方>

- ① ワカメは水に戻しておく。鶏ガラスープを火にかけ、塩コショウ、薄口醤油で味をつける。
- ② 人参を切って形をとり、玉ねぎは薄切りにして鍋に入れる。
- ③ 溶き卵を回し入れ、グリーンピースをいれ、ワカメ、ゴマを入れたら火を止める。

### 【ポテトサラダ】

<材料・2人分>

◎ジャガイモ 100g ◎人参 20g ◎スキムミルク 大さじ2 ◎キュウリ 40g

◎塩 小さじ1/8 ◎マヨネーズ 大さじ1 ◎レモン汁 大さじ1/2

<作り方>

- ① ジャガイモは、皮をむいて切り、人参は千切りにして茹でる。熱いうちにスキムミルクを混ぜておく。
- ② キュウリは薄い輪切りにし、塩をまぶしておく。水で洗い、絞る。
- ③ ①、②とマヨネーズ・レモン汁と混ぜ合わせる。