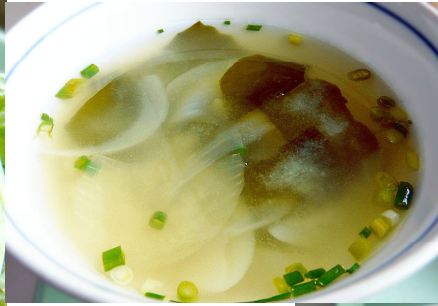




6月8日 2年生



鶏つくねの小判焼き ポテトサラダ みそ汁

【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 大さじ1/2
◎片栗粉 大さじ1/2強 ◎焼き海苔 1/2枚 ◎サニーレタス 適量 ◎水 50cc ◎砂糖 大さじ1・1/2
◎しょうゆ 大さじ1・1/2 ◎酒 大さじ1・1/2 ◎みりん 大さじ1/2~1

<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いれ、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 ジャがいもは皮をむき、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 小さじ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。