



5月7日 2年生



鶏つくねの小判焼き マカロニサラダ みそ汁 ごはん

【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 ◎卵 1/4個 ◎焼き海苔 1/2枚 ◎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 ◎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、しょうゆ、卵、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 1/4パツ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、汁を煮詰める。皿に盛ったら、焼き海苔を上から散らす。

【マカロニサラダ】

<材料・2人分>

- ◎マカロニ 60g ◎きゅうり 1/2本 ◎ハム 1枚 ◎コーン 適量
◎サラダ油 少々 ◎マヨネーズ 適量 ◎塩・こしょう 少々

<作り方>

- ① きゅうりは輪切りに、塩もみをする。
- ② ハムは1cm幅に切る。コーンは汁気を切っておく。
- ③ マカロニは茹でたあと、くっつかないようにサラダ油を少々からめる。
- ④ マカロニのあら熱がとれたら、材料を混ぜあわせ、マヨネーズで和え、塩、こしょうで味を調える。

【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 だし汁でゆわらかく煮、みそを溶き入れる。