

11月13日3年生



鶏つくねの小判焼き
具たくさんとろろ汁
玄米ごはん



【鶏つくね小判焼き】

<材料・2人分>

◎鶏ミンチ 200g ◎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

<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、絡ませる。

【貝たくさんとろろ汁】

<材料・2人分>

◎長いも 100g ◎かまぼこ 2cm ◎椎茸 2枚 ◎おくら3本
【A】だし汁 1カップ ◎塩 小1/4

<作り方>

- ① 長芋は皮をむき、すりおろす。
- ② かまぼこは5mm角に切り、しいたけは石づきをとり、5mm角に切る。オクラは板ずりをしてさっと水洗いをし、小口切りにする。
- ③ 鍋に【A】を入れて煮立て、②のかまぼこ・しいたけを入れて1-2分煮て、最後にオクラを入れ、ひと煮立ちしたら火を止めて、①の長芋を流し入れる。