

和風肉団子



【材料】 20個分

A	豚挽肉	300g	B	しょうゆ	大さじ1杯半
	玉ねぎ	小1個		砂糖	大さじ3杯
	人参	1/3本		みりん	小さじ1杯
	れんこん	60g		水	大さじ2杯
	ひじき	10g		水溶き片栗粉	大さじ2杯
	パン粉	30g			
	牛乳	大さじ2杯			
	卵	1個			
	揚げ油	適宜			

【作り方】

- ①ひじきは水で戻し、パン粉は牛乳に浸しておく。
- ②玉ねぎ、人参、れんこん、戻したひじきはみじん切りにする。
- ③Aをすべて混ぜて捏ねる。
- ④20等分に分けて丸くまとめる。
- ⑤160℃の揚げ油で揚げる。
- ⑥鍋にBを合わせて、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を加えてタレを作る。
- ⑦揚げた肉団子にタレをかけて完成。

【栄養価】 子ども1人分

エネルギー	171kcal	脂質	11g
タンパク質	7g	塩分	0.4g