

【れんこん入り肉団子の甘酢あんかけ】

材料（大人2人分）

調理時間
25分

【A】

れんこん：120g
豚ひき肉：150g
溶き卵：1 個分
塩コショウ：少々
片栗粉：大さじ2
しょうがチューブ：2cm 程度

【B】

しょうゆ：小さじ2
酢：小さじ2
ケチャップ：小さじ2
酒：小さじ1
砂糖：大さじ1
片栗粉：小さじ1
水：大さじ1 と 1/2

レタス：40g
白ごま：小さじ1



【作り方】

- ①A のれんこんを粗みじん切りにする。
- ②A の材料を全てボウルで混ぜてこね、小判型にする。



- ③フライパンに油を熱し、火が通りやすいように蓋をして、②を両面焼く。



- ④肉の脂をキッチンペーパーでふき取り、B を入れてとろみがつくまでさっと加熱する。
- ⑤最後に、いりごまをかけて、レタスを添える。

[1人前：エネルギー314kcal、たんぱく質 19.0g、
脂質 16.4g、炭水化物 25.7g、食塩相当量 1.3g]



食育コラム ～レンコンで食育～

大東市立子ども発達支援センターでは、小さな畑を作りレンコンを育てています。春に植えた種レンコンが、グングンと生長します。年明けに収穫をし、収穫したレンコンでクッキングをしました。