

れんこんのふわふわボール



材料（子ども5人分）

鶏ひき肉	150g
れんこん	2/3節
卵	1個
片栗粉	大さじ2
しょうが汁	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
揚げ油	適量

作り方

- ① れんこんは皮をむいてスピードカッターでみじん切りにするか、またはすりおろす。
- ② ボールに①・鶏ひき肉・卵・しょうが汁・片栗粉・しょうゆ・みりんを入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②をスプーンですくい、油でこんがりきつね色に揚げる。



- ① 卵を割ってみよう
- ② 調味料をはかってみよう



【子ども1人分栄養価 エネルギー125kcal たんぱく質7.9g 脂質6.4g 食塩相当量0.4g】