

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】