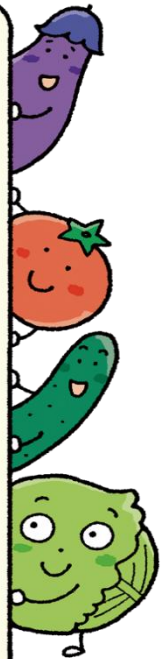
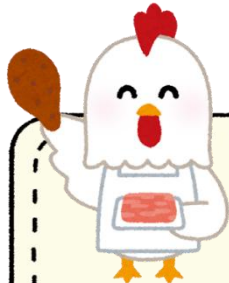


30分



れんこんチキンバーグ



「れんこんチップがのってるよ!」「たれが甘いね」と好評でした。

材料

幼児 5 人分

鶏ひき肉	200g
豆腐	50g
れんこん	80g
玉ねぎ	80g
塩	少々
片栗粉	大さじ 1 と 1/2
油	小さじ 1
一ソースー	
醤油	小さじ 1
砂糖	小さじ 1
みりん	小さじ 1
片栗粉	小さじ 1

作り方

- ① 飾り用のれんこんを必要枚数薄く切っておく。
- ② 残りのれんこんはすりおろしておく。(水分も取っておく)
- ③ 玉ねぎはみじん切りにしておく。
- ④ ひき肉に②、③、豆腐、塩、片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ⑤ ④を小判型に成形し、①をのせてれんこんの表面に油を塗る。
- ⑥ 油(分量外)をひいたフライパンで、中火 3 分ほど焼く。
- ⑦ 焼き色がついたら、裏返して蓋をして両面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑧ 同じフライパンに「ソース」の材料(片栗粉意外)を入れ、煮立ったら水溶き片栗粉(片栗粉を水で溶く)を加え、再度沸騰するまで加熱したら出来上がり。



社会福祉法人

聖隷福祉事業団