



肉団子の甘酢あん

<材料・・・おとな4人分>

豚ひき肉・・・・・・・・・・240g
 しょうが・・・・・・・・・・3g
 玉ねぎ・・・・・・・・・・180g (中1個)
 にんじん・・・・・・・・・・60g (中2/3本)
 えのき氷・・・・・・・・・・30g

A
 小麦粉・・・・・・・・・・30g
 塩・・・・・・・・・・小さじ1/3
 こしょう・・・・・・・・・・少々
 揚げ油・・・・・・・・・・適量

B
 砂糖・・・・・・・・・・小さじ5
 しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1/2
 酢・・・・・・・・・・小さじ2
 片栗粉・・・・・・・・・・小さじ1
 水・・・・・・・・・・大さじ3

<作り方>

- ① しょうが、玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。えのき氷は溶かしておく。
(※えのき氷…卵1/2個で代用可)
- ② ボウルに豚ひき肉、①、Aを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②を一口大に丸め、170℃～180℃の油で中に火が通るまで揚げる。
- ④ 鍋にBを入れ、弱火でとろみがつくまで加熱し、あんを作る。
- ⑤ 揚げた肉団子に④をからめる。

甘酸っぱいたれが食欲をそそります。
 保育園で人気のメニューです！

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	253 kcal
たんぱく質	12.0 g
脂質	17.9 g
塩分	0.9 g

