

★といつくね

◆材料（4人分）

- ・とりももミンチ : 230 g
- ・豆腐 : 50 g
- ・たまねぎ : 80 g
- ・ひじき（乾燥） : 1.5 g
- ・パン粉 : 10 g

※給食では大豆フレークを使っています。

- | | | |
|-----------|-----------|-----|
| ・しょうが | : 1 かけ | |
| ・油 | : 適量 | |
| ・酒 | : 小さじ 1 | } A |
| ・塩 | : 小さじ 1/4 | |
| ・こしょう | : 少々 | |
| ・三温糖 | : 大さじ 1 | } B |
| ・こいくちしょうゆ | : 小さじ 2 | |
| ・みりん | : 小さじ 1 | |
| ・水 | : 大さじ 2 | |
| ・片栗粉 | : 小さじ 1 | |



◆給食の献立例

ごはん 牛乳
 とりつくねのしょうがあんかけ
 きんぴらごぼう
 白玉入りかきたま汁

◆作り方

- ①たまねぎはみじん切りにして、フライパンで炒め、さましておく。
- ②ひじきは水で戻しておく。しょうがはすりおろす。
- ③とりミンチに豆腐、パン粉、①、②、Aの調味料を入れ、練り混ぜる。楕円形に丸める。
- ④③をフライパンで焼く。
- ⑤Bの調味料を合わせてタレを作り、水（分量外）でいた片栗粉でとろみをつけ、つくねにかけて仕上げる。

※だんご状に丸めると、鍋料理の具になります。

*この分量は大量調理の場合のものです。

ご家庭では調整をお願いします。