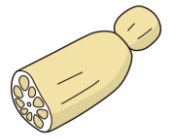


## ☆簡単メニュー☆

れんこんでシャキシャキ触感♪

# ☆鶏肉とれんこんのつくね風



### 【材料】大人2人、子ども1人分

・鶏挽肉	300g
・れんこん	50g
・生姜(チューブ)	2cm位
・白ごま(煎り)	大さじ2
・片栗粉	大さじ3
・ポン酢	大さじ1
・酒	大さじ1/2
・めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ2
・食塩	2つまみ
・油	小さじ1

### 【作り方】

- ①れんこんをみじん切りにする。
- ②油以外の材料をよく混ぜ、3~4cm位の  
小判型に成形する。(10ヶ目安)
- ③フライパンに油を熱し、②を中火で焼き、  
両面に焼き色をつける。
- ④弱火にしてフタをし、中まで火を通す。



ポン酢が加わり、さっぱり味です。  
お弁当のおかずにも♪



献立例

鶏肉とれんこんのつくね風は、  
ごはんや和え物、汁物と組み合わせて！