

おうちで作ろう!  
みんな大好き給食メニュー

Vol.3  
保育園メニュー  
ごぼう入り  
カミカミつくね



ごぼうとしょうがが入ることで風味がアップ! 食感が楽しめるつくねです。よく噛んで味わって食べてみてください。

※写真は三和保育園で撮影しました

■材料 (4人分)

豚ひき肉……………	200 g	油……………	小さじ1
木綿豆腐……………	80 g	しょうゆ……………	小さじ2
ごぼう……………	40 g	砂糖……………	小さじ2
しょうが……………	1 かけ	◎みりん……………	小さじ1
片栗粉……………	大さじ1	水……………	大さじ2
しょうゆ ……	小さじ1/2	片栗粉……………	小さじ1

■作り方

- ①ごぼうは半月切り、しょうがはすりおろし、豆腐は水気を切る。
- ②①、豚ひき肉、片栗粉、しょうゆを混ぜ合わせ、小判型にする。
- ③フライパンに油を引き、②を両面焼く。
- ④焼き色がついたらふたをして蒸し焼きにする。火が通ったら取り出す。
- ⑤フライパンに◎を入れ、軽く煮立たせる。
- ⑥とろみがついたら、④にかける。



▲過去の  
レシピは  
こちら