



鶏レンコンのつくね焼き

□ 材料	約4人前
鶏ひき肉	150g
トーフ	40g
玉ねぎ	30g
人参	20g
レンコン	30g
塩	小さじ1/2
正油	小さじ2
酒	おおさじ1
デンプン	適量
サラダ油	適量
だし汁	350cc
塩	小さじ1/2
正油	おおさじ2
みりん	おおさじ2
水溶き片栗粉	適量



□ 作り方

- 【1】 豆腐は水切りをしておく。
- 【2】 野菜はみじん切りにしておく。（レンコンは少し荒めにしておく）
- 【3】 材料をすべてまぜよくこね、デンプンで硬さを調節する。
- 【4】 フライパンにサラダ油をひき両面焼く。
- 【5】 だし汁・正油・砂糖・みりん・水溶き片栗粉であんを作り【4】にかける。



レンコン・トーフたっぷりつくねです
ソースはあっさり和風あんかけにしました！

いつものハンバーグと比べると、食べにくそうにしている子どももい
ました
が残さず食べてくれました。

