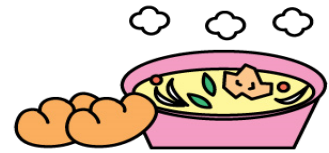




レシピ紹介



ごぼうの風味がおいしいです！

～ 鶏ごぼうつくね～

ごぼうの皮は包丁の背側でこするようにむくと、香りを残すことができます。



<材料(4人分)>

ごぼう	1/4本	(40g)
豆腐	1/6丁	(40g)
鶏ひき肉	160g	
長ねぎ	1/6本	(20g)
塩	少々	(0.4g)
こしょう	少々	

酒	小さじ1	(4g)
片栗粉	小さじ2	(8g)
おろししょうが	少々	(0.8g)
揚げ油	適宜	
しょうゆ	小さじ1弱	(4g)
砂糖	小さじ1	(3g)
みりん	小さじ1	(4g)
酒	小さじ1強	(8g)

<作り方>

- ①ごぼうは千切り、長ねぎはみじん切りにする。
- ②ごぼうは下ゆでしておく。
- ③ひき肉、塩こしょうを入れ、粘りが出るまでこねる。
- ④豆腐、酒、片栗粉、しょうがを加えてよく混ぜる。長ねぎ、ごぼうも加えて混ぜる。
- ⑤平たい小判型にして、火が通るまで油で揚げる。
- ⑥しょうゆ、砂糖、みりん、酒を火にかけ、⑤とからめて完成！



大根に味がしみる！

～ ぶり大根 ～

保育園では、臭みを減らすために一度ぶりを揚げます。
おうちで作る場合は揚げずに一緒に煮込んでもおいしいです。



<材料(4人分)>

下味	ぶり	4切れ分	(160g)
	おろししょうが	少々	(4g)
	しょうゆ	小さじ1弱	(4g)
	砂糖	小さじ1	(3.2g)
	片栗粉	小さじ5	(16g)
	揚げ油	適宜	
	大根	6cmほど	(240g)
	しょうが	少々	(4g)
	砂糖	小さじ1強	(4g)

しょうゆ	小さじ2	(12g)
みりん	小さじ1	(6g)

<作り方>

- ①ぶりを一口大に切り、下味をつけておく。
- ②大根をいちょう切りにし、下ゆでする。
- ③薄切りにしたしょうが、水、砂糖、しょうゆ、みりんで大根を煮る。
- ④①のぶりに片栗粉をまぶして揚げ、味が染みた③に加え、からめたら完成！