

ふわふわ肉団子

【材料】(4)人分 ※量もできるだけ、書いてください。

- とりひき肉 200g くらい
- 長芋 150g くらい
- にんじん 1/2本
- ピーマン 2コ
- コーヤ (たじもよい) 10g くらい
- 卵 1コ
- かたくり粉 大3 くらい
- シェウチン 大3 くらい
- 塩コショウ 2匙 しょう

【作り方】

- ① 長芋をすりおろす。にんじん、ピーマンはみじん切りにする。
- ② 材料をすべて混ぜ合わせる。
- ③ カレーパンで潰して (80℃位の油で揚げる。
②を
- ④ きつね色になったらできあがり。

【出来上がり写真】(絵でもよい)



【料理の特徴や工夫した所】

野菜を細かく切るのので、にんじんやピーマン嫌いな子供でも食べられる。かたくり粉が少なすぎると揚げる時、まとまりにくく、大変なもの。味付けがシンプルなので、しょうゆ、塩コショウは少なすぎると味がもの足りなくなります。唐揚げもいいけど、たまにはこのメニューもどうでしょう??

※ 考えるのは、一つの料理(例:白菜のごま和え等)で、一食分の献立(例:ごはん、牛乳、からあげ、白菜のごま和え、味噌汁等)ではありません。

ホームページ等の掲載について、希望されない場合は○を付けてください。(希望しません)