

れんこん入り肉団子のケチャップ煮

友愛八幡町保育園



《材料：約25個分》

豚ひき肉	350 g
れんこん	80 g
長ねぎ	60 g
しょうが	15 g
卵	1個
片栗粉	大さじ3
サラダ油	適量
(下味調味料)	
酒	大さじ1
ケチャップ	大さじ2
醤油	小さじ3
(たれ)	
水	550cc
ケチャップ	大さじ5
とんかつソース	大さじ3弱
醤油	小さじ2.5
三温糖	70 g
みりん	大さじ3

《作り方》

- ① れんこんと長ねぎ・しょうがをみじん切りにする。
卵は溶いておく。
- ② ポールに豚ひき肉を入れ、手でよくこねる。
①と下味調味料と片栗粉を加え粘りが出るまでこねる。
- ③ 手にサラダ油をつけ、②を約3cmくらいの団子にし、熱した油の中に入れ、じっくり揚げていく。
※団子は崩れやすいので、あまりかき混ぜないこと。
- ④ 鍋にたれの材料を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ ④に③の肉団子を入れ、中火で約20分程度、照りが出るまで煮る。
- ⑥ 最後にみりんを加え、ひと煮たちしたら出来上がり。

～秋から冬の食べもの(旬の食材)～

* れんこん *



れんこんは、みかんの1.2倍のビタミンCを含み、主成分がでんぷんのため、加熱しても壊れにくいビタミンCです。ムチンという粘り物質は荒れた胃を整える効果があります。