

（ ）おうちで作ろう！（ ）
みんな大好き給食メニュー



写真は三和保育園で撮影しました

Vol.3

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。

■材料（4人分）

豚ひき肉 … 200 g
木綿豆腐 … 80 g
ごぼう … 40 g
しょうが … 1 かけ

片栗粉 … 大さじ 1
しょうゆ … 小さじ 1/2
油 … 小さじ 1

しょうゆ … 小さじ 2
砂糖 … 小さじ 2
◎ みりん … 小さじ 1
水 … 大さじ 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。