

# 1月 おすすめレシピ



## きんぴらバーグ

〈材料〉子ども 1 人分

<u>肉だねの材料</u>		<u>きんぴらの材料</u>		
A	豚ひき肉	35 g	ごぼう	8 g
	パン粉	2 g	人参	5 g
	牛乳	2 g	玉ねぎ	5 g
	塩	0.1 g	しょうゆ	1.8 g
<u>ソースの材料</u>		みりん	3.6 g	
B	しょうゆ	2 g	ごま油	1 g
	みりん	1 g	ごま	2 g
	酒	1 g		
	砂糖	0.5 g		



〈作り方〉

- ① A の材料をよく混ぜ、肉だねを作る。
- ② ごぼうはさがき、人参は千切り、玉ねぎはスライスに切り、きんぴらを作る。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ俵型に成形し、よく火が通るまで焼く。
- ④ B の材料を混ぜ加熱し、焼いたハンバーグにかける。

## れんこんドーナツ

〈材料〉子ども 1 人分

★	れんこん	15 g
	豆腐	12 g
	ホットケーキミックス	15 g
	砂糖	3.5 g
	揚げ油	適量



〈作り方〉

- ① れんこんはフードプロセッサーにかけペースト状にする。  
\* お好みでみじん切りにし、食感を楽しんでも!!
- ② ★の材料をすべて混ぜ合わせる。
- ③ 170 度の油に②を入れ揚げる。  
\* 生地が柔らかいので、スプーンなどですくい入れると揚げやすいです。



外はさくっ!! 中はふわふわ~♥  
ほんのり甘くておいしいドーナツです。