



ごまちゃんおすすめレシピ



主菜 ★ れんこん団子のきのこあんかけ

エネルギー 114kcal/食塩相当量0.8g

『食の力で生きる力を育む』 ～おいしく食べて みんな笑顔～

材料（4人分）

鶏ひき肉	160g
れんこん	160g
みそ	大さじ1/2
まいたけ	40g
えのきだけ	40g
しいたけ	20g
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
水溶き片栗粉	
片栗粉	小さじ2
水	小さじ4
しょうが(すりおろし)	1片分
万能ねぎ	3～4本

作り方

- ①れんこんは皮をむき、半分はみじん切りに半分はすりおろす。
- ②まいたけは、小房に分け、しいたけは薄切りにえのきは石づきを取り、3cm長さに切る。
- ③ビニール袋に鶏ひき肉、①のれんこん（すりおろしたれんこんの水気を軽く切る）、みそを加え、よくこね合わせる。
- ④ビニール袋の端を切り、耐熱皿に団子状に絞り出す。（12個ぐらいの団子を作る）ラップを軽くかけ、電子レンジで3分ほど加熱する。
- ⑤鍋に水300mlを沸騰させ、きのこ類をすべて加え、火がよくとおったところに調味料を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥鍋にれんこん団子を入れ、1～2分煮る。
- ⑦器に盛り、万能ねぎを散らし、しょうがを添える。