



粉豆腐入り肉団子のきのこあんかけ

H24 箕輪北小学校



〈きのこ＆豆腐の
栄養満点メニュー〉

- ・炊き込みご飯
- ・粉豆腐入り肉団子のきのこあんかけ
- ・かぼちゃサラダ
- ・わかめスープ
- ・りんご
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

甘酢あんを彩りよく作ってみました。
粉豆腐が入るのでたんぱく質がたくさんとれます。

■材料 / 4 人分

鶏ひき肉	200g
玉ねぎ	120g
しょうが	4g
卵	1 個
粉豆腐	20g
塩	少々
こしょう	少々
揚げ油	適量
えのきたけ	40g
赤パプリカ	40g
ピーマン	40g
鶏ガラスープ素	2g
砂糖	8g
酢	8g
薄口しょうゆ	12g
水	60cc
片栗粉	小さじ 1

■作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろす。えのきたけは半分に切り、パプリカとピーマンは千切りにする。
- ② 粉豆腐がない場合は、凍り豆腐をおろし金ですり、粉にする。
- ③ ボールに、鶏ひき肉・玉ねぎ・しょうが・卵・粉豆腐・塩・こしょうを入れよく練る。
- ④ ③を直径 4 cm 位に丸めて、170℃の油で揚げる。
- ⑤ 鍋に A の材料を入れて煮る。
水溶き片栗粉でとろみをつけ甘酢あんを作り、油で揚げた肉団子にかける。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 219kcal たんぱく質 13.9g 脂質 14.2g 炭水化物 8.1g 食塩相当量 1.2g