

12月の献立紹介 🍷🍴🍽️🍲🍱🍷🍴🍽️🍲🍱🍷🍴🍽️🍲🍱🍷🍴🍽️🍲🍱🍷🍴🍽️

◆ 肉団子

材料	分量		作り方
	幼児 1 人分	作りやすい分量	
豚ひき肉	50 g	300g	① 玉ねぎはみじん切りにする。 ② ボウルにひき肉、①の玉ねぎ、パン粉、卵、片栗粉、塩を入れ、よく混ぜ合わせる。 ③ ②を一口大に丸くまとめておく。 ④ 油で③を揚げる。 ⑤ フライパンにケチャップと中濃ソースを混ぜ合わせ、火にかけて水溶き片栗粉でとろみを付け、④の肉団子をからめる。 ポイント👉 砂糖(大さじ2)、しょうゆ(大さじ1)、みりん(小さじ1)で甘辛タレもおいしいです！
玉ねぎ	20 g	1/2個	
パン粉	5 g	30 g	
卵	3 g	1個	
片栗粉	1 g	適量	
塩	0.1 g	ひとつまみ	
揚げ油	適量	適量	
タレ			
ケチャップ	6 g	大さじ2	
中濃ソース	2 g	小さじ2	
水溶き片栗粉	適量	適量	

