

# ★保育園メニュー★まい揚げ



## 材料（4人分）

鶏ひき肉 120g  
 木綿豆腐 80g  
 大葉 1~2枚  
 玉ねぎ 1/4個分  
 人参 1/5本分  
 長いも 2cmくらい  
 おろし生姜 小さじ1  
 パン粉 大さじ3

A { 砂糖 小さじ2  
 しょうゆ 大さじ1  
 みりん 小さじ2  
 水 小さじ2強  
 片栗粉 小さじ1

## 作り方



①豆腐はおもしを乗せるなどして水切りする。



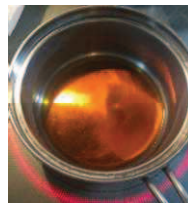
②大葉、玉ねぎ、人参はみじん切り、長いもはすりおろす。



③材料とパン粉・片栗粉を混ぜて、団子にする。



④160~170℃の油で5分程度揚げる。



⑤鍋にAを入れて中火で煮立て、水溶き片栗粉を加えて混ぜる。



からめて出来上がり♪

1人当たり栄養価  
 110Kcal たんぱく質 7.4g  
 脂質 4.5g 塩分 0.7g