

揚げ団子の甘辛和え			(幼児1人分の分量) *大人は2倍にしてください
材 料	分 量	備 考	作 り 方
豚ひき肉	40g		玉ねぎと人参はみじん切りにする。 ボールに、ひき肉、玉ねぎ、人参、豆乳、塩を入れて混ぜ合わせる。 をひと口大の団子状に成形し、油で揚げる。 鍋にだし汁、砂糖、しょうゆを入れてひと煮し、水溶き片栗粉でとろみをつけてあんだれを作る。 揚げた肉団子にあんだれをからめる。
玉ねぎ	15g	みじん切り	
人参	10g	"	
豆乳	2g		
塩	少々		
油	4g		
だし汁	10g		
砂糖	2.5g		
しょうゆ	2g		
片栗粉	0.3g		
水	0.3cc		
			
			エネルギー 143kcal    たんぱく質 7.5g    脂質 11.0g カルシウム 9mg    鉄 0.5mg    食塩相当量 0.3g