

つくね焼き			(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
鶏ひき肉	40 g		<p>ひき肉をえのき、長ねぎはみじん切り、生姜はすりおろす。  鶏ひき肉を粘りが出るまでよく練り、えのき茸、  ねぎ、生姜汁、酒、塩、片栗粉を加えてよく混ぜあわせ、  タネをつくる。  タネを小判型に丸め、オーブンで焼く。  鍋に水、砂糖、しょうゆ、みりんを入れて煮立て、水溶き  片栗粉でとろみをつけ、焼きあがった にかからめる。</p>
えのき茸	10 g	みじん切り	
長ねぎ	5g	みじん切り	
生姜	0.5 g	しぼり汁	
酒	1 g		
塩	少々		
片栗粉	3 g		
水	7 g		
砂糖	0.25 g		
しょうゆ	2 g		
たれ みりん	2 g		
片栗粉	0.3 g	とろみ	
水	0.3 g	とろみ	
			<p>エネルギー 70kcal たんぱく質 8.1 g 脂質 2.0 g  カルシウム 5mg 鉄 0.4mg 食塩相当量 0.5 g</p>

