

★かみごたえのあるレシピ★

## 野菜たっぷりつくね

(子ども1人分) エネルギー103kcal 食塩相当量0.5g



つくねに野菜を混ぜ込むことで野菜嫌いのお子さまでも気にならず、色々な野菜が食べやすくなります。

混ぜる野菜の大きさや固さで食感が変わります。

### 【材料】 (子ども4人分)

にんじん 20g  
 ごぼう 20g  
 えのきだけ 20g  
 絹さや 12g  
 鶏ひき肉 120g  
 小麦粉 12g(小さじ4)

A	サラダ油	16ml(小さじ4)
	しょうゆ(濃口)	12ml(小さじ2)
	砂糖	4g(小さじ1)
	だし汁	280ml
	片栗粉	4g(小さじ1強)

### <作り方>

- ① にんじんは5mm程度のみじん切りにする。  
ごぼうは食べやすい大きさの薄いいちょう切りにして水にさらす。  
にんじんとごぼうを下茹して、水気を切っておく。
- ② 筋をとった絹さやとえのきだけは、食べやすい大きさに切る。
- ③ ボウルに鶏ひき肉と小麦粉を入れて合わせ、①と②を入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③を2cm程度の円形に成形し、サラダ油を熱したフライパンで両面を焼き色がつくまでしっかり焼く。
- ⑤ Aを混ぜ合わせて④にかけて蓋をし、煮汁が少なくなりトロみがつくまで弱火で蒸し煮にする。

レシピの分量はおおよそ子ども2人分が大人1人分に相当します。  
 食材の大きさ、長さはお子さんの成長にあわせて加減してください。