

10・11月誕生会の献立を紹介します

ご感想を聞かせて下さい！

★ご飯、エビ入りレンコン団子あんかけ 野菜のおかか和え、みそ汁、梨

◎今回は【 **エビ入りレンコン団子あんかけ** 】のレシピを紹介します。

この料理は幼稚園の給食の定番メニューです。れんこんの出回る秋～冬時期になると何回か登場し、子ども達もよく食べてくれるお料理です。レンコンのサクサクとした食感とエビのプリプリ感がとても美味しいですよ。ぜひ、お試しを！！



【 エビ入りレンコン団子あんかけ 】

《 材料 4人分 》

エビ(むきえび冷凍) 150 g	(あんかけ)
レンコン 250 g	醤油 小さじ1
鶏挽肉 100 g	料理酒 小さじ2
長ネギ 60 g	みりん 小さじ2
薄力粉 大さじ3	砂糖 大さじ1
卵 1/2個	和風だし 少々
塩・こしょう 少々	水 3/4cup
揚げ油 適宜	水溶き片栗粉 適宜

《 作り方 》

- ①レンコンは皮を剥いて荒みじん切りにする。
- ②エビは塩・コショウ・酒を振ってよく揉んで水洗いした後、水気を取って荒みじん切りにする。ねぎはみじん切りにしておく。
- ③ボールに鶏挽肉、むきえび、レンコン、長ネギ、薄力粉、卵、塩・コショウを入れてよく混ぜる。よく混ぜたら少しおいておく。
- ④揚げ油を170度で準備をする。団子を小判型にして揚げる。
- ④鍋に水(だし汁ならより美味しいです)醤油、酒、みりん、砂糖、和風だしを入れて煮立ったら水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑤揚げたレンコン団子にあんかけをかけていただきます。

良いレンコンの選び方は、穴は小さめのもの、切り口にツヤがあり、白くみずみずしいもの、形は丸く太く、ふっくらと厚みがあり、持ったときにずっしりと重力感のあるもの。青黒いシミが出ていないものが新鮮です。



x
x



x
x



x x

x x



x
x



x
x



x
x

x
x

x
x

x
x

x
x

x
x

x
x

x
x

x
x

x
x

x
x

x
x

x
x

x
x

x
x

x
x