



材料 4人分

- 鶏ミンチ 200g
- 生姜 少々
- 玉ねぎ 中 1/2 個
- 豆腐 1/4 丁
- スキムミルク 大さじ3
- パン粉 1 カップ弱
- 塩 適量
- A { しょうゆ 大さじ 1/2
- みりん 大さじ 1/2
- 片栗粉 小さじ 1
- 水 大さじ 4
- 油 少々



作り方

- ① 生姜と玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに、鶏ミンチを入れ、よく練ってからA以外の材料を全て入れてさらに練る。
- ③ フライパンに油をひき、②をスプーンでお好みの大きさにすくって落とし、両面焼いて火を通す。



- ④ ③が焼けたら、Aのタレをよく混ぜながら肉に回しかけ、からめながら煮詰める。



ひとくち
ME

- ・豆腐が入ることでやわらかく、しっとり仕上がります。
- ・タレの水の量を増やして、あんかけにしても良いです。
- ・ナイロン袋に材料を入れ、角を切ってフライパンに絞り出して焼いても簡単にできます。



もっちもちチーズポテト



材料 4人分

- じゃが芋 中2個
- A [ピザチーズ 30g
- 片栗粉 大さじ2
- スキムミルク 大さじ3
- サラダ油 少々
- ケチャップ 少々



作り方

① ジャが芋はゆでてつぶす。



② ①のじゃが芋が熱いうちにAの材料を混ぜ、平たく丸める。

③ フライパンに油をひき、②を入れて、片面約3~5分ずつこんがり焼く。



④ ケチャップを添えてできあがり。



ひとくち
メモ

- ・おやつにも、弁当のおかずにもなります。
- ・乳アレルギーがある場合は、ピザチーズとスキムミルクを入れずに作ります。

府中市で楽しく子育てして頂くための子育て支援専用サイト
府中市子育て支援サイト「ちゅちゅ」



検索してみてね♪