

## 献立紹介

### 「肉団子の甘辛煮」



子どもたちの大好きなメニューの一つです。  
ケチャップ味で食べやすく、お弁当のおかず  
にもおすすめです。

「材 料」（目安として子ども5人分くらいです。作りやすい分量で紹介しています。）

|          |              |
|----------|--------------|
| 鶏ひき肉     | 250 g        |
| パン粉      | 40 g（1カップ程度） |
| 玉ねぎ      | 1/2個（125 g）  |
| しょうゆ     | 小さじ1弱（5 g）   |
| トマトケチャップ | 大さじ2弱（35 g）  |
| トマトピューレ  | 大さじ1.5（30 g） |
| 日本酒      | 少々           |
| 砂糖       | 小さじ2/3（2 g）  |
| ※ 揚げ油    |              |

### 「作り方」

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、鶏ひき肉とパン粉を合わせてよくこねて、10等分にして丸める。  
（大きさは2cmくらいになります。）揚げ油できつね色になるまで揚げる。
- ② しょうゆ、トマトケチャップ、トマトピューレ、日本酒、砂糖を鍋に合わせて煮立ててたれを作る。
- ③ 揚げた肉団子を②のたれの中に入れて絡める。

★保育園の給食の肉団子は鶏ひき肉を使用しています。肉団子の中に水切りした豆腐やおからを加えると柔らかく仕上がり、カルシウムもアップします。