



令和3年9月おすすめ献立

(れんこん団子甘酢かけ)

献立

ごはん れんこん団子甘酢かけ
茹でブロッコリー みそ汁 デザート（梨）



材料

※調味料は、●で表示しています。
調理時間(40分程度) 【4人分】

れんこん団子甘酢かけ

豚挽き肉 160g
れんこん 80g
卵 20g

●酢 12g
●濃口醤油 12g
●三温糖 8g
●片栗粉 4g
揚げ油



作り方

1

れんこんは、一部は細かく切り、後はすりおろす。

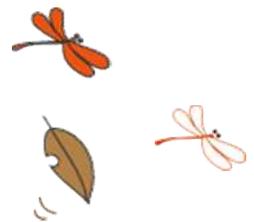
2

れんこんと豚挽き肉、卵を合わせ、まるめて揚げる。

3

調味料でたれを作り、かける。

4



コツ・ポイント

食感を残すため、すべてをすりおろさず、一部は細かく切る。

ーロメモ

れんこんをすりおろして揚げる献立もあります。そのままお弁当に入れるのもよいです。

