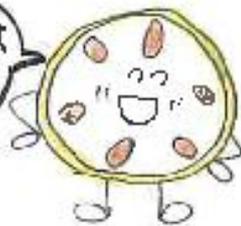


♪れんこん入りつくね♪

旬の時期は
9月~2月



材料 (1人分)	
鶏ミンチ	30g
豆腐	20g
れんこん	15g
ひじき	0.5g
葱	4g
卵	6g
塩・こしょう	少々
パン粉	8g
★砂糖	4g
★濃口醤油	5g
★みりん	2g
★酢	0.5g
★水	8g
★片栗粉	1g
油	適量

(作り方)

- ① 葱は小口切り、れんこんはみじん切りにして炒める。 ひじきは水で戻し、豆腐は水を切ってつぶす。
- ② 鶏ミンチに①と卵・パン粉を入れ、塩・こしょうをし、混ぜる。
- ③ 形を整えて油をひいて焼く。
- ④ ★であんを作り、出来たつくねにかからめる。

