



れんこんのふわふわボール



材料（子ども2人分 大人2人分）

鶏ひき肉	180g（1P）
れんこん	180g（1本）
卵	40g（M1ケ）
木綿豆腐	40g
しょうが（汁）	6g（1かけ）
片栗粉	20g（大さじ2強）
しょうゆ	12g（小さじ2）
みりん	6g（小さじ1）
油（揚げる用）	適量

<作り方>

- ① れんこんは皮をむいて半分はすりおろし、半分はみじん切りにし、ザルで水気を切る。豆腐も水気を切っておく。
- ② ボウルに①、鶏ひき肉、卵、しょうが汁、片栗粉、しょうゆ、みりんを入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②をスプーンですくい、油でこんがりきつね色に揚げる。

れんこんは切り方を変えることで違った食感を楽しめます。れんこんは固いので気を付けてすりおろしましょう。



調味料は肉ダネの中に入っているなので味がよく染みて美味しくなります。