

# おすすめ！給食 レシピ

NO.46



児童・生徒が好むとり肉を使用した和食のレシピです。  
ご家庭でもぜひご利用下さい。

## とりつくね

材料（4人分）

とりひき肉	240g
にんじん	40g
玉ねぎ	80g
パン粉	24g
たまご	1個
みそ	32g
おろし生姜	4g
こしょう	少々
白ごま	大さじ1
青のり	少々

### ★下準備

- 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- たまごは割りほぐし、みそとまぜあわせる。

### ☆作り方

- 1 とりひき肉、パン粉、みじん切りにしたたまねぎ・にんじん、あわせたたまごみそ、おろし生姜、こしょう、ごま、青のりをボールに入れ、ねばりがでるまでよくこねる。
- 2 適当な大きさに分け、形を整えて、焼く。

※味つけはお好みに調整して下さい。

