



おかず

おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

ゆず風味といつくね



たれに、ゆずの果汁を入れることで、さっぱりとした味のつくねになります。ごはんのおかずとしてもおすすめです。



材料(4人分)

鶏ひき肉	320 g
にんじん	30 g
たまねぎ	100 g
木綿豆腐	50 g
えだまめむきみ	35 g
☆塩	少々
☆砂糖	大さじ4/5
☆うすくちしょうゆ	大さじ1/2
☆酒	小さじ1
サラダ油	小さじ1

<たれ>

★こいくちしょうゆ	小さじ2
★ゆず果汁	小さじ1/2
★砂糖	小さじ2
★酒	小さじ1と1/3
★みりん	小さじ1
水	大さじ4
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2

作り方

- ①にんじん、たまねぎは、みじん切りにする。
- ②木綿豆腐は、おもしろをして水切りする。
- ③小鍋に、たれの★の調味料と水を加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ボールに鶏ひき肉、①、②、押し豆腐、☆の調味料を入れて、よく混ぜる。
- ⑤手にサラダ油（分量外）をつけて、④を4つに分け、小判型に成型する。
- ⑥フライパンにサラダ油を熱し、⑤を入れて中火で中に火が通るまで両面を焼く。
- ⑦⑥を皿に盛り付け、③のたれをかけて、出来上がり。



<その他のレシピはこちらから>

令和8(2026)年度



立川市学校給食課