



おうちで作ろう!!  
♪ 保育園給食♪

# 鶏挽肉のしそ揚げ



揚げるとふわっと大葉の香りがして、夏にぴったりのおかず。れんこんのシャキシャキとした歯ごたえがアクセントになっています。



**材料(4人分)**

大葉	.....	4枚
鶏挽肉	.....	200g
れんこん	.....	4cm
長ねぎ	.....	10cm
パン粉	.....	大さじ2
溶き卵	.....	1/3個分
しょうゆ	.....	大さじ1
酒	.....	小さじ2
揚げ油	.....	適量
しょうゆ	.....	大さじ2
みりん	.....	大さじ1
砂糖	.....	小さじ1

**作り方**

- ① れんこんと長ねぎはみじん切りにする。
- ② 鶏挽肉・れんこん・長ねぎ・パン粉・溶き卵・しょうゆ・酒をボールに入れ、よくこねて、4等分にする。
- ③ 大葉の裏面に②を平らに伸ばして、170℃の油で中に火が通るまで揚げる。
- ④ 小鍋にしょうゆ・みりん・砂糖を入れて混ぜ、軽く沸騰させる。
- ⑤ ③に④のたれをかけて、できあがり。

\*大葉の代わりに焼きのりでもおいしいです。

