

2026年3月2日（月）

たつなみ草

✿ チラシ寿司

米・水・かんぴょう・椎茸・桜でんぶ・人参・寿司の素・ゴボウ・其の

他

✿ ほうれん草のごま和え

ほうれん草・すりごま・砂糖・白だし・酢・五色あられ

✿ ジャガイモのサラダ

ジャガイモ・グリンピース・ゆで卵・マヨネーズ・胡椒・豆乳・ポン酢

✿ レンコンのつくね

鶏ひき肉・レンコン・片栗粉・塩胡椒・酒・醤油・砂糖・サラダ油

✿ 菜の花のお吸い物

菜の花・白だし・だし汁・花麩

✿ イチゴのデザート？

イチゴ

## レンコンのつくね作り方

レンコンは皮をむいておきます。

**1** レンコンは粗みじん切りにします。

**2** ボウルに 1、鶏ひき肉、(A)を入れて、粘りが出るまでよく捏ねます。7等分にして、厚さ 2cm 程に丸く成形します。

**3** フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、2 を入れて焼きます。

**4** 両面に焼き色がついたら料理酒を加え、蓋をして弱火で 10 分程蒸し焼きにします。

**5** 蓋を外し、(B)を加えて中火で熱しながら絡めます。中まで火が通り、全体に味がなじんだら火から下ろします。

## 材料 (2 人前)

- ・ 鶏ひき肉 300g
- ・ レンコン 100g
- ・ (A)片栗粉大さじ 2
- ・ (A)塩こしょう少々
- ・ 料理酒大さじ 2
- ・ (B)しょうゆ大さじ 3
- ・ (B)砂糖大さじ 2
- ・ サラダ油大さじ 1