



みんなの大好きメニュー！

千 千 三

作 り 方

- 1** にんじん、たまねぎは千切り、にらは2cmくらいに切り、ながいもはすりおろしておく。
- 2** 米粉・片栗粉・ながいもを合わせ、1の野菜と細かく切った肉を混ぜ合わせ、水を入れ、混ぜる。
- 3** 調味料を合わせてタシを作っておく。
- 4** 2を油の引いたフライパン又はホットプレートで両面焼き、最後にタシをかけ、できあがり。

※保育所では豚肉、たまねぎ、にんじんを衛生面や食べやすさを考慮して炒めています。
気になる方は炒めていただくと思います。

材 料（直径8cm5枚分）

米粉	50g
片栗粉	25g
ながいも（中2cm）	35g
豚肉	50g
にんじん（中1/5本）	25g
にら（1/5束）	25g
たまねぎ（中1/6個）	25g
食塩	少々
油	少々
しょうゆ	大さじ1/2
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	少々