



(お弁当のサイズによって、入れる量を加減しましょう)

●調理のポイント

肉団子のひき肉は、しっかり練ることで肉の粘着力が増し、揚げたあと崩れにくく弾力のある仕上がりになります。肉団子はお弁当やスープなど手軽に使えるので、多めに作って冷凍保存しておくとう便利です。りんごは切ったあとに、3分ほど塩水に漬けておくと変色を防げます。おべんとうを作りながら、お子さんにお月見の習わしについてお話ししましょう。(指導/江上料理学院副院長・江上佳奈美)



●のりごはん

《材料》

ご飯 1杯分(年齢、食欲にあわせて)

A(かつお節 少々、しょうゆ 少々)

のり 適量

かまぼこ 2枚(梅干し 少々)

スライスチーズ 1枚

卵 1個

《作り方》

- (1)ご飯を器に詰め、Aを合わせてご飯に散らし、その上に1cm角に切ったのりを敷き詰める。
- (2)かまぼこの色の部分を薄くむき、2枚になるよう縦に切り込

みを入れる。それをうさぎの耳に見立てクルリと巻き、梅干しで目を飾る。

- (3)スライスチーズは星型で抜き、ゆでた卵を輪切りにして満月に見立てる。のりの上にかまぼこ、チーズ、卵をお月見のように飾る。

●肉団子

《材料》

豚ひき肉 100g

長ねぎ 20g

おろし生姜 小さじ1/2杯

卵 小さじ1杯

しょうゆ 小さじ1杯

砂糖 小さじ1杯 揚げ油

《作り方》

- (1)豚ひき肉に、長ねぎのみじん切り、おろし生姜、卵、しょうゆ、砂糖を加えて、手でムラがなくなるまでつかむように練る。
- (2)揚げ油を熱し、(1)を片手で少しずつつかみながら、直径2~3cmの丸い団子を作って揚げる。

●うさぎりんご

りんご 2切れ

皮を少し残して、うさぎの形にする