

とり肉団子とえびの丸々おべんとう



(お弁当箱のサイズによって、入れる量を加減しましょう)

●調理のポイント

まだ箸が上手に
使えないお子さん
が、フォークなどを使って簡単に食
べられるよう、一口サイズで作った
丸いものづくしのお弁当です。えび
の臭みが気になる時は塩と片栗粉を
揉み込み、軽く水洗いすると匂いが
取れます。肉団子は一度に鍋に投入
すると沸騰したお湯の温度が下がり、
肉団子がかずれやすくなるので注意
してください。

(指導/江上料理学院副院長・江上
佳奈美)



●手まりえび

《材料》

えび(20~25g) 6尾

A(みりん 大さじ1杯、しよ
うゆ 大さじ1杯、酒 大さ
じ1杯、砂糖 小さじ1杯)

《作り方》

- ①えびは殻をむき、腹開きにし
て背わたをとり除き、頭の方
からくるりと巻き、爪ようじ
でとめる。
- ②鍋にAを煮立たせ、えびを入
れて煮る。えびに火が通った
ら別器に取り出す。
- ③②の煮汁をキャラメル状にな

るまで濃く煮つめ、えびをも
どし入れ、煮汁にからめる。

- ④冷めてから爪ようじを外す。

●とり肉の丸団子

《材料》

とりひき肉 100g
長ねぎ 20g
青のり 小さじ1杯
卵 1/4個
しょうゆ 小さじ1/3杯

片栗粉 小さじ1/2杯
《作り方》

- ①長ねぎはみじん切りに。
- ②卵は溶いておく。

- ③材料を全部合わせ、粘りが出
るまでよく混ぜ、小さめの肉
団子をつくる。

- ④熱湯に③を数個ずつ2~3回
に分けて入れ火を通す。

●鮭ごはん丸おにぎり

《材料》

白飯 適量
鮭フレーク 少々

《作り方》

- ①白飯が熱いうちに鮭フレーク
を混ぜ、丸くにぎる。

- プチトマト 1~2個