

# きのこがおいしい肉団子

## 材料（4人分）

・しいたけ	4枚	
・えのき	40g	
・豚ひき肉	240g	
・長ネギ	1/2本	
・しょうが	ひとかけ	
A	・酒	小さじ2
	・みりん	小さじ2
	・塩こしょう	少々
	・小麦粉	適量
・油	適量	

## メモ

味付けは、ケチャップやカレー粉などお好みの味付けで。  
甘酢<sup>※</sup>で和えてもおいしい。

## 作り方

- 1 しいたけ、えのき、長ネギ、しょうがはみじん切りにする。
- 2 1と豚ひき肉、Aの調味料を加えてよくこねる。
- 3 2を一口大に丸め、小麦粉をまぶして多めの油で揚げ焼きにする。

## ※甘酢の作り方

しょう油・砂糖・酢・ケチャップ それぞれ大さじ2と水溶性片栗粉（片栗粉大さじ1と水大さじ4）を鍋に入れ、かき混ぜながら加熱。とろみがついたら、肉団子を絡めます。



## 栄養量（一人分）

エネルギー 209kcal たんぱく質 12.0g 脂質 13.5g 炭水化物 8.4g 食塩相当量 0.6g