

食感がクセになる！ふんわり たけのこの千千ミ

《材料》

- にら 1/4 束
 - たけのこ 50 g
 - 桜えび 大さじ 1 杯
 - ひき肉 40 g
 - 小麦粉 30 g
 - 片栗粉 20 g
 - 砂糖 小さじ 1/4 杯
 - 塩 1 つまみ
 - 水 75 c c
 - だしの素 小さじ 1/4 杯
 - じゃがいも (すりおろし) 1/4 個
- ※味付けは酢醤油、ケチャップ、辛子などお好みで



野菜などの具は、好みや歯の具合に合わせて大きさ変えれば、いろんな食感を楽しめますよ！

☆荒みじん

食べごたえがあるおかず

☆みじん切りで

お子さん・お年寄りも食べやすいおかずに



みじん切り

《作り方》

1



にらを食べやすい大きさに切ります。

2



たけのこも食べやすい大きさに切ります。

3



Aの材料を混ぜ、生地を作ります。

6



蓋をして、両面を蒸し焼きにします。

5



熱したフライパンにごま油をひき、焼きます。

4



食べやすい大きさの小判形に丸めます。

《今日のポイント!》



ジャガイモでもっちりふわふわの食感に!

おうちにある定番食材である「ジャガイモ」を使うことで、ふわふわの生地に仕上がりますよ!
皮をむいて、すりおろして加えます。



©WANPUG

《アレンジ例》

具をアレンジ!!

小松菜、ほうれん草、アスパラ
人参、キャベツ
しらす、えび、いか、ほたて…など

季節のお野菜や具材で楽しめます♪

味付けをアレンジ!!

酢醤油、ケチャップ、ラー油、辛子など
お好みの味付けで・・・

《ゆにしあ母のこの日のメニュー》



ごはん
エビチリ
たけのこのちぢみ
うるいのお浸し
いちご
味噌汁