

里芋ごはんとれんこんハンバーグ

4人分の分量

【さといもご飯】

米	2合
さといも	2個
生姜	20g
油揚げ	1/2枚
うすくち醤油	大さじ2
酒	大さじ1/2

【れんこんハンバーグ】

合いびきミンチ	200g
もめん豆腐	60g
玉ねぎ	1/4個
れんこん	100g
ひじき	1.5g
炒め油	少々
卵	1個
パン粉	大さじ5
牛乳	大さじ2
ナツメグ	少々
塩	2g

作り方は、「おうちで作ろう学校給食」を見てね。