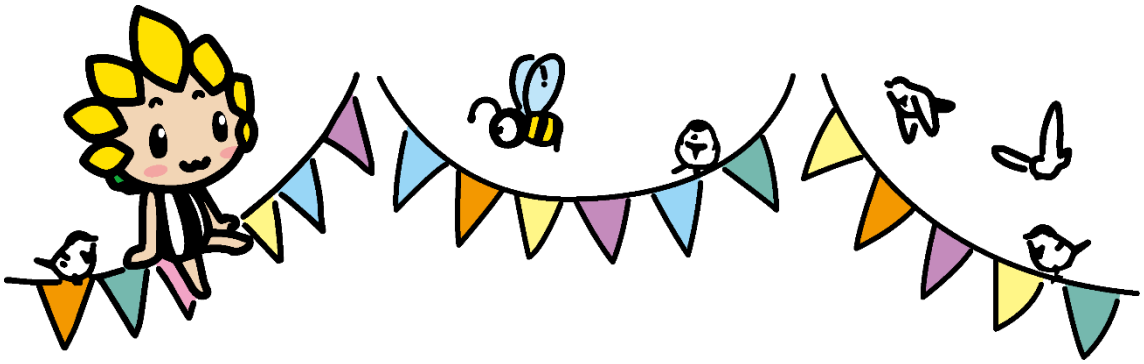

しらすとひき肉の鉄板焼き

［材料（幼児２人・大人２人分）］

● 鶏ひき肉	200ｇ	
● 玉葱	50g	
● 人参	30ｇ	
● れんこん	50ｇ	
● しらす	30ｇ	
● 片栗粉	12ｇ	（大さじ１と1/2）
【たれ】		
● しょうゆ	12ｇ	（小さじ2）
● 砂糖	12ｇ	（大さじ１と1/2）

［作り方］

①玉葱、人参、れんこんは粗みじん切りにする。
②鶏ひき肉としらす、片栗粉と①の野菜を混ぜ合わせる。
③天板またはフライパンに②を入れ、中火で焼く。
④食べやすい大きさに切り、盛り付ける。
【たれ】を作り、最後にかけて完成。