



## 9/21(火) お月見ミートボール

(材料)

合いびき肉

パン粉

牛乳

うずらの卵

水：100ml

しょうゆ：大さじ1

みりん：大さじ1/2

砂糖：大さじ1/2

和風だしの素：小さじ1/2

水溶き片栗粉

片栗粉

塩

- ① パン粉に牛乳を吸わせ、軽く絞っておく。
- ② ボウルにひき肉と塩を少々入れて練る。①も加えて更によく練る。
- ③ うずらの卵は半分に切って、片栗粉をはたく。
- ④ ②の中心に③をおいて包み、170~180℃の油で揚げる。
- ⑤ 鍋に括弧の材料を煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ④を入れてからめ、器に盛る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。