

肉団子



材料（3～4人分）

豚ひき肉200g 玉ねぎ50g 卵1／2個（25g） さつまいもでんぷん10g 酒大さじ1 塩2g 揚げ油 白ごま

A(水100ml ケチャップ20g 砂糖25g 濃口醤油36g 黒酢5g こなみずきでんぷん5g)

作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにしておく。
2. ボウルにひき肉、卵、でんぷん10g、酒、塩を入れ、粘りがでるまでよく混ぜる。
3. ②に①の玉ねぎを入れてさらによく混ぜる。手に油をつけて8個に丸め、油で揚げる。
*強めの中火で最初は加熱して表面が固まってきたら、弱火にして約4分、火を通す。最後は強めの中火にしてカリッと仕上げる。
4. Aの調味料はだまにならないように、よく混ぜ合わせ、フライパンに入れる。木べらで混ぜながら加熱し、とろみがつきはじめたら、③の肉団子をいれてからめる。少しとろみが緩い程度で加熱をとめる。

「THE こなみずきパン」 de オープンサンド



材料（4人分）

こなみずき食パン6枚切り4枚 グリーンレタス1～2枚 トマト1／2個 ベーコン2枚 とろけるチーズ80g マヨネーズ適量 ブラックペッパー少々（保存袋）

作り方

1. ベーコンは0.5ミリ幅に切っておく。食パンにマヨネーズを適量ぬり、とろけるチーズ、ベーコンの順に乗せ、250度のオーブン、またはトースターでチーズが溶けるまで焼く（3～5分）
2. レタスは洗ってちぎり、トマトは1cmほどの角切りにし、水気を切っておく。
3. 焼けたパンを縦3等分して、レタス、トマトを上のにせる。保存袋にマヨネーズを入れ、隅を少しハサミで切り、全体にかけ、ブラックペッパーをふる。