



小嶋 ^{あかり} 明花梨 ちゃん：(2歳3カ月・令和5年11月23日生まれ)

小嶋 雅斗さん・璃花さんのお子さん (福島)

甘えん坊で食べるのが大好き🍴💕

おままごとでもいろいろな料理をつくって楽しんでいます🌟

最近はおしゃべりも上手になってママやパパとお話もできるようになりました😊🌸

これからももりもり食べていっぱい遊んで元気に育ってね🌿



vol.10

3月のメニュー

群馬 GUNMA KANRA
オーガニック
甘楽町 Organic food レシピ
甘楽町オーガニック推進協議会

大豆の風味も楽しめる

半分大豆ミートボール minokamo 考案



◆作り方

- ゆで大豆をボウルに入れて片栗粉をまぶす。
Aを加えてよく混ぜ合わせ、6等分にして丸めて油をひいたフライパンに並べる。
- 中火で加熱し、全体にこんがりと焼き色がついたら、Bを加える。
ふたをして蒸し煮にし、水分がほぼなくなったら完成。

◆材料(6個分)

- ゆで大豆・・・100g
※乾燥大豆の場合は30g
- 片栗粉・・・大さじ1
- 油・・・大さじ1
- 豚ひき肉・・・100g
A ※合いびき肉または鶏ひき肉でも可
- しょうゆ・・・小さじ1
- 水・・・100cc
- みそ・・・小さじ2
※固い場合は同量の水で溶く
- B ケチャップ・・・小さじ1
- トマト水煮・・・1/4缶
※トマトジュース100cc、または
トマト大2個(1cm角切り)でも可



広報かんら

■編集・発行
〒370-2292
ホームページ

甘楽町(総務課行政係 ☎ 74-3132直通) メールアドレス gyousei@town.kanra.lg.jp
群馬県甘楽郡甘楽町大字小幡161番地1 ☎ 0274-74-3131(代) FAX 0274-74-5813(代)
https://www.town.kanra.lg.jp/ ■印刷 朝日印刷工業株式会社