

ふわふわ肉団子

材料(約12個分)

鶏ひき肉	…	70g
木綿豆腐	…	50g
すりおろした長芋	…	30g
玉ねぎ(みじん切り)	…	30g
しょうが(みじん切)	…	10g
マヨネーズ	…	5g
溶き卵	…	1/2個
麩	…	6g
酒	…	小さじ 1
片栗粉	…	大さじ 1
塩	…	ひとつまみ

作り方

- ①麩をフードプロセッサーで砕く
- ②すりおろした長芋以外の材料を滑らかになるまでミキサーにかける
- ③②にすりおろした長芋を加え、さらに攪拌する
- ④鍋に湯を沸かし、ティースプーンで肉だねをすくい、ヘラを使ってそっとお湯におとす
- ⑤肉だねが浮いてきたらそのまま30秒茹でる
- ⑥火が通ったら網じゃくしですくい、キッチンペーパーの上に取り出し水気をきる



ふわふわ肉団子
を使って…

大根と肉団子の煮物

材料(2人分)

ふわふわ肉団子	…	8個
小麦粉	…	適量
大根	…	100g
★煮汁		
だし汁	…	200cc
砂糖	…	大さじ 1
みりん	…	大さじ 1
薄口しょうゆ	…	大さじ 1
塩	…	少々
★水溶き片栗粉		
片栗粉	…	小さじ 1
水	…	小さじ 2

作り方

- ①大根は皮をむいて乱切りにし、柔らかくなるまで下ゆでする
- ②煮汁の材料を煮立てて大根を煮る
- ③肉団子に小麦粉をまぶし、煮汁に加えてサッと煮てお皿に盛りつける
- ④大根もとりだしお皿に盛りつける
- ⑤煮汁に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけて器に注ぐ

