



Uma recipe

12

豆腐鶏団子のおんかけ煮

普段づかいにも、おもてなしにも。

材料 4人分

鶏ひき肉…100g
木綿豆腐…1丁(300g)
ニラ…30g
人参…50g
しめじ 又は しいたけ…50g
たたいた梅…大さじ1と1/2
小ねぎ…適量
揚げ油…適量

A 砂糖…小さじ1
しょう油…小さじ1
ごま油…小さじ1/2
片栗粉…大さじ2
B だし汁…2カップ
砂糖…小さじ1
みりん…小さじ2
しょう油…小さじ2
たたいた梅…小さじ1
片栗粉…大さじ1

- 1 野菜をみじん切りにする。
- 2 豆腐は水切りしておく。
- 3 ボウルに鶏ひき肉、野菜、豆腐、たたいた梅、Aを入れて混ぜる。16等分にして丸め、約160℃の油で火が通るまで約3分ほど揚げる。
- 4 あんを作る。Bを小鍋にすべて入れ、混ぜながら火にかけ、とろみがついたら、揚げた団子を入れて絡める。
- 5 器に盛り、小ねぎを散らす。

(受領梅遊びグループ)

iijima's onepoint!

鶏団子だけでもとってもおいしいですよ。
人参は下茹でするかレンジで火を通して。