

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日^{プラス}+100g

ふわふわ肉団子の野菜あんかけ



調理時間 30分



おすすめポイント

白菜、大根をあんかけにすることで食べやすくなり、からだも温まります。

1人分野菜量 150g

宮崎県

(1人分あたり)

エネルギー	……	290 kcal
たんぱく質	……	15.7 g
脂質	……	16.2 g
炭水化物	……	19.9 g
食塩相当量	……	1.9 g

ふわふわ肉団子の野菜あんかけ

材 料 (2人分)

A	豚ひき肉	120g
	玉ねぎ	40g
	しょうが	少々
	卵	20g
	酒	大さじ1
	塩	少々
	こしょう	少々
	片栗粉	小さじ2
	揚げ油	適宜
	大根	80g
B	にんじん	40g
	白菜	120g
	にら	20g
	だし汁	1/2カップ
	薄口しょうゆ	大さじ1
C	砂糖	小さじ2
	酒	大さじ1
	すりおろししょうが	小さじ1
	片栗粉	大さじ1
	水	大さじ1

作 り 方

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、しょうがはすりおろす。
- ② にんじんは短冊切りにし、大根は大きめの短冊切りにする。白菜の軸は短冊切り、葉はざく切りにする。にらは3cmの長さに切る。
- ③ Aの肉団子の材料をすべて混ぜ合わせ、よく練って寝かせる。
- ④ ③を丸めて肉団子にして160度の油で揚げる。(高温にならないように気をつけてきつね色に揚げる)
- ⑤ 大根、にんじん、白菜を下茹でする。
- ⑥ 鍋にBの調味料を合わせて火にかけ、⑤の野菜、さらににらを加え沸騰したらCの水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ 器に肉団子を盛り、その上に野菜あんをかけてできあがり。



宮崎県 ベジ活レシピはこちら

