

考案者 松原 彩美

鶏だんごのきのこあんかけ

松原の
アピールポイント

だんごにはみじんの野菜を入れるため、うっすら色がでてきれいです。豆腐の味を感じられるやさしい味です。



材料【1人分】

鶏ひき肉 20g
 木綿豆腐 25g
 たまねぎ 15g
 キャベツ 25g
 にんじん 10g
 ぶなしめじ 15g
 えのき茸 20g
 豆苗 10g
 片栗粉 小さじ1
 塩 少々
 サラダ油 小さじ1
 和風だし 小さじ2/3
 片栗粉 小さじ2/3
 水(水の量は調整してください) 1/2カップ
 柚子こしょう・お好みで



作り方

- 1 豆腐はキッチンペーパーに包み水切りをする。
- 2 にんじんは型抜きし、茹でて飾りにする。
- 3 残りのにんじん、たまねぎ、キャベツはみじん切りにする。
- 4 しめじは小房にし、えのき茸は3等分に切る。豆苗は半分に切り茹でる。
- 5 鶏ひき肉と1、3、塩、片栗粉を入れてよく混ぜ、8等分に丸める。フライパンに油の半量を熱し、蒸し焼きにする。
- 6 鍋に残りの油を熱し、4のきのこ類を炒め水と和風だしを入れる。水溶き片栗粉でとろみをつけたらあんの出来上がり。
- 7 器にだんごを盛り、上にあんをかけて豆苗とにんじんを飾る。お好みで柚子こしょうをのせれば出来上がり。



調理時間

栄養価1人分

| エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | カルシウム(mg) | 食物繊維(g) | 食塩相当量(g) |
|-------------|----------|-------|-----------|---------|----------|
| 139 | 7.6 | 7.9 | 43 | 2.6 | 1.3 |



優秀賞

ミニコメント

やさしい味付けを味わった後に、柚子こしょうで味のアクセントを。