

料理名 ( 富士の葱たっぷりつくね )



食品名	材料4人分
揚げ油	適量
鶏ひき肉	200g
古根しょうが	ひとかけ
酒	大さじ1/2
木綿豆腐	60g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
A しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
にんじん	20g
干しいたけ	3g
れんこん	30g
根深ねぎ	25g
葉ねぎ	25g
乾燥ひじき	2g
片栗粉	大さじ1・1/2
水	大さじ2・1/2
B 酒	大さじ1/2
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
片栗粉	小さじ1/2
水(水溶き片栗粉用)	大さじ1

(作り方)

- ① 干しいたけ・ひじきは水につけて戻す。
- ② 木綿豆腐はキッチンペーパーに包み電子レンジで2分加熱し、水抜きをする。
- ③ 古根しょうがはすりおろし、にんじん・れんこん・根深ねぎ・戻した干しいたけはみじん切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ④ A の材料をボールに入れよく混ぜ、4等分し、小判型にする。(8等分にしてもよい)
- ⑤ ④のつくねを揚げる。
- ⑥ B を鍋に入れ煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ ⑤のつくねに⑥でできたあんをかけて完成。

☆料理についてのコメント

- ・つくねは揚げずにフライパンに多めの油をしいて焼いてもおいしくできます。
- ・Bの水は、しいたけの戻し汁を使ってもおいしくできます。

