



鶏だんごのキャベツ包みあんかけ

小菅 佳織さん (佐野清澄高等学校)



エネルギー：192kcal (1人分)

材 料 (4人分)

鶏むねひき肉	400g
にんじん	30g
椎茸	30g
水で戻したひじき	15g
醤油	小さじ1と1/3
こしょう	少々
塩	小さじ1/2
キャベツ	5枚
サラダ油	小さじ1
鶏がらスープの素	大さじ1
水	800mL
醤油	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2

〈水溶き片栗粉〉

片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1

白ねぎ	20g
生姜	5g

作り方

- ① にんじん、椎茸をみじん切りにし、さらにフードプロセッサーにかけて細かくする。
- ② 熱したフライパンに油を引いて①、ひじきを炒め、醤油小さじ1と1/3、こしょうで味付けする。
- ③ 鶏むね肉のひき肉に塩を入れてこねる。
- ④ ③を直径2.5～3cmになるように丸め、それを平たく潰し②を真ん中にのせて包む。
- ⑤ キャベツの葉をさっと茹で、水に浸けた後、水気を切り、細かく刻む。
- ⑥ ④の周りに⑤をくっつけ軽く丸める。
- ⑦ 鍋に鶏がらスープの素と水を入れ、少し混ぜて⑥を並べて落とし蓋をし、10分位煮る。
- ⑧ 煮えたら皿に取り、煮汁に醤油小さじ1/2、みりん、みじん切りにした白ねぎを入れる。
- ⑨ 水溶き片栗粉で煮汁にとろみをつけ、皿に取ったものに掛けて針生姜を上のにせたら完成。

★ One Point

鶏だんごの中に入れる野菜は旬のものを使うのがおすすめです。

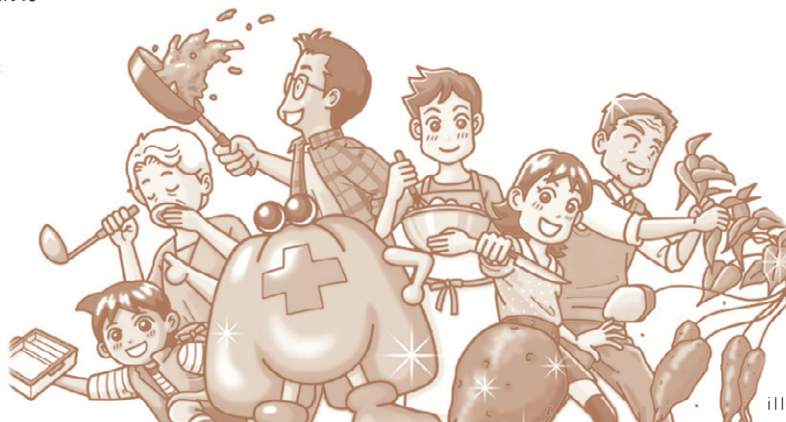


illustration by Hulip sodeoka