



提供者：小山町連合婦人会健康づくり

食生活推進部(北郷地区)

提供月：平成24年1月

## 鶏団子の野菜あんかけ



### 鶏団子の野菜あんかけ 材料(4人分)

#### 【肉団子】

鶏挽肉	300g
人参	30g
しいたけ	2枚
れんこん	30g
根深ネギ	10g
生姜	1かけ

#### 【肉団子つなぎ調味料】

卵	1個
小麦粉	大さじ3
しょうゆ	大さじ1
和風だし	小さじ1

#### 【野菜あんかけの具】

白菜	2枚
えのき茸	1株
しめじ	1株
パプリカ(赤)	1/4個

#### 【野菜あんかけの調味料】

片栗粉	大さじ2
白だし	大さじ3
みりん	大さじ1
水	1000cc



### 鶏団子の野菜あんかけ作り方

①肉団子用の野菜をみじん切りにする。

鶏挽肉の中に、みじん切りにした野菜と調味料を入れよく混ぜる。

②鍋に水1,000ccを入れ沸騰させ、①の材料をスプーンですくいながら落としていく。→火が通ると浮いてくる。

③火の通った鶏団子を盛付用の器に入れる。

④②で使用した鍋にあんかけ用の野菜を入れ、火が通ったら、とろみ調味料を入れ味を整える。

水大さじ2で溶く