

ダイニングメニュー

旬のたけのこをひと手間かけて

筍包み鶏肉だんごのあんかけ

お客さまの
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理



■材料〈4人分〉

- たけのこ(ゆでたもの)……………250g
- 若とりミンチ……………200g
- にんじん(みじん切り)……………20g
- しょうが(みじん切り)……………小さじ1
- ◆A かい口しょうゆ……………小さじ1
- 酒……………大さじ2
- 塩・こしょう……………少々
- たまご……………1個
- 片栗粉……………大さじ2
- ごま油……………小さじ1
- 片栗粉(たけのこにまぶす用)…適量
- ◆B 水……………300ml
- 鶏がらスープの素……………小さじ1
- 塩・こしょう……………少々
- 水溶き片栗粉……………適量
- 菜の花……………1束

■作り方…調理時間約30分(たけのこをゆでる時間は除く)

- ①たけのこは3~4cmの長さの細切りにし、根元の方の1/5はみじん切りにする。
- ②若とりミンチにAを加え、粘りが出るまでしっかり練り、①のたけのこのみじん切り・にんじん・しょうがを入れ、片栗粉でつないでごま油を加え混ぜる。
- ③①の細切りのたけのこに片栗粉をまぶし、②のをせ、ラップで包んで丸く成型ししぼる。(12個つくる)
- ④③を耐熱皿に並べ、700Wのレンジで約4~5分加熱する。
- ⑤鍋にBを入れ火にかけ、味を調え水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥器に④を盛りつけ、⑤をかけ、塩ゆでした菜の花を添える。



電子レンジで加熱し過ぎると硬くなるので注意してください。蒸し器で蒸すと軟らかく仕上がります。

食事バランスガイド

1人あたり: 195 kcal

