

ふんわりつくねの煮物

<材料 (4人分)>

【A】	長芋	40g (長さ約3cm)
	鶏ひき肉	240g
	万能ねぎ	3本
	しょうがのすりおろし	小さじ1
	にんじん	小1本
【B】	さやいんげん	1パック
	だし	300ml (1と1/2カップ)
	薄口しょうゆ	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	みりん	大さじ1



<作り方>

- ① にんじんは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
さやいんげんはへたと筋をとり、半分に切る。
- ② 長芋は皮をむいて、すりおろす。ボールにAを入れて練り混ぜ、12等分に丸める。(大きめのスプーンですくってもOK)
- ③ 鍋にBを入れて煮立て、②を入れて煮る。
表面の色が変わったら、アクをすくい、にんじん・いんげんを加えて煮る。アルミホイルで落とし蓋をして、中火で約10分煮る。
- ④ 落とし蓋をはずし、やや強火で煮汁を煮詰めて出来上がり。

鶏つくねにすりおろした長芋を加えると、
ふわふわと柔らかくなって食べやすくなるよ♪



西宮市食育・健康づくりマスコット みやちゃん