

# 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