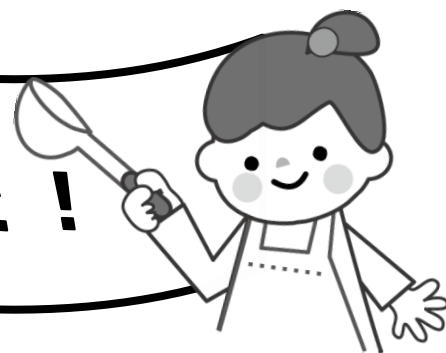


あき

秋まいちゃいました！



【材料：2人分】



| | | |
|----------|------|--------|
| さんま（フィレ） | 2匹分 | ひきぶん |
| 人参 | 10g | にんじん |
| れんこん | 100g | れんこん |
| 白菜 | 4枚 | はくさい |
| にんにく | 少々 | しょうしょう |
| しょうが | 少々 | しょうしょう |
| 塩こしょう | 少々 | しょうしょう |
| 小麦粉 | 大さじ1 | こむぎこ |
| かたくり粉 | 大さじ1 | おお |
| 卵 | 1/2個 | たまご |

| | | |
|----------|------|----------|
| 水 | 1カップ | みず |
| はちみつ | 少々 | しょうしょう |
| しょう油 | 少々 | ゆ しょうしょう |
| コンソメ（顆粒） | 大さじ1 | かりゅう |
| トマト缶 | 200g | かん おお |

- 鍋に水を沸騰させ、白菜をしんなりするまでゆで、ザルにあげる。
- れんこんは皮をむき、酢水に漬け、半分に切り分ける。
- 人参、れんこん（半分）はみじん切り、残り半分のれんこんはすりおろす。
- さんまをフードプロセッサーに入れ、ミンチ状にする。
- ③と④をAの調味料と混ぜ合わせ、4つに丸める。
- 4枚の白菜で⑤を包み、鍋に並べ、Bの調味料を入れて、10分間煮込む。

食育レシピコンテスト 応募844通の中から選ばれました。

