

だいこんの季節のはさみあげのあんかけ丼



【材料：2人分】



だいこん 大根	1/2 本	合せ 調味料	しょうが(キューブ) 適量 しょうゆ 大1 かたくり粉 大1
とり 鶏ももミンチ 200g			
えのき かぶ 1株		あぶら 油	てきりょう 適量
くじょう 九条ねぎ みすに 1/2 本			
みず 水煮れんこん 1/2 本		めんつゆ 200ml ぱいのうしゅく (2倍濃縮)	
しめじ かぶ 1株		みず 水	80ml
たまご こ 1個		かたくり粉	てきりょう 適量

- ① 大根の皮をむき、薄く切りかたくり粉をまぶす。
- ② えのき・れんこん・ねぎは 細かく切る。
- ③ ボールに鶏ミンチと②を入れる。合せ調味料を加えませ合わせる。
- ④ ①に③をはさみ、両側面にかたくり粉をはたき、油を引いたフライパンで焼く。

⑤ 別のなべに、めんつゆ・水・しめじを入れ煮る。水溶きかたくり粉でとろみをつける。

- ⑥ ④をお皿に盛り⑤をかけ、上にねぎをちらす。

しょくいく
教育レシピコンテスト 応募467通の中から選ばれました。

