

だいこんの季節のはさみあげのあんかけ風



【材料：2人分】



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

- ① だいこんの皮をむき、うす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ぜ合わせる。
- 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。

食育レシピコンテスト 応募467通の中から選ばれました。

