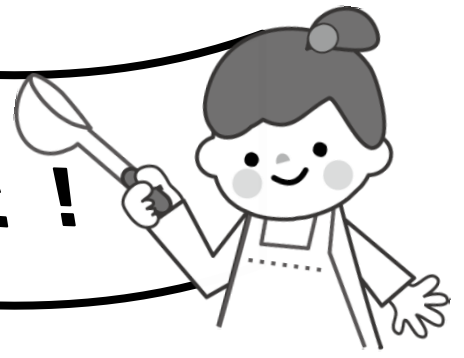


あき
秋まいちやいました！



【材料：2人分】



さんま (フィレ) 2尾分	おぶん	B {	みず	1カップ
人参	10g		はちみつ	少々
れんこん	100g		しょう油	少々
トマト缶	200g		コンソメ (顆粒)	大さじ1
白菜	4枚	A {	しょう油	少々
にんにく	少々		しょうが	少々
しょうが	少々		塩こしょう	少々
小麦粉	大さじ1		かたくり粉	大さじ1
たまご	1/2個			

- ① 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。
- ② れんこんは皮をむき、酢水に漬け、半分に切り分ける。
- ③ 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。
- ④ さんまをみじん切りにする。
- ⑤ ③と④をAの調味料と混ぜ合わせ、4つに丸める。
- ⑥ 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。

