

# 肉団子の野菜あんかけ

材料	分量（4人分）	材料	分量
（肉団子）		（野菜あん）	
豚ひき肉	250g	玉ねぎ	中1/2個
木綿豆腐	1/4丁	人参	1/4本
人参	1/4本	しめじ	1/2袋
れんこん	小1/2節	中華だし(顆粒)	500cc
玉ねぎ	中1/2個	片栗粉	大さじ2
生姜	1/2片	しょう油	50cc
塩	小さじ1	酒	50cc
サラダ油、こしょう	適量	塩	適量

## 《作り方》

1. 肉団子用の人参・玉ねぎ・れんこん・生姜はみじん切りにする。豆腐は水切りしておく。
2. ボールに豚ひき肉と野菜を入れる。豆腐はつぶしながら入れ、塩・こしょうを入れてから粘り気が出るまでこねる。30g ずつに丸め油で揚げる。
3. あん用の玉ねぎは薄切り、人参はせん切り、しめじはほぐして乾煎りして水分を飛ばす。
4. 鍋に水と中華だし(大さじ1)玉ねぎ・人参・しめじを煮る。しんなりしたら、酒・しょう油・塩で味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
5. 肉団子を器に盛り、あんをかける。

### 【ポイント】

- ① 1の野菜はなるべく細かく切った方がお子さんも食べやすくなります。
- ② あんは固めにした方が肉団子によくからみます。
- ③ 最後に白髪ねぎをのせるのもおすすめ。

