

肉団子の きのこソース

【1人分:709kcal】



材料(4人前)

精白米 …………… 340g
水 …………… 440ml

〈肉団子〉

豚ひき肉 …………… 320g
たまねぎ …………… 120g
油 …………… 大さじ1
卵 …………… 1個
パン粉…………… 40g
牛乳 …………… 80ml
生姜 …………… 少々
こいくちしょうゆ …… 小さじ1
塩 …………… ひとつまみ
片栗粉 …………… 大さじ2
油(揚げ油)

〈きのこソース〉

もやし …………… 100g
筍(水煮) …………… 60g
ぶなしめじ …………… 40g
人参 …………… 20g
えのきたけ …………… 20g
干しいたけ …………… 4g
油 …………… 小さじ1
水 …………… 200ml
ほんだし …………… 少々
砂糖 …………… 小さじ1と1/2
塩 …………… ひとつまみ
薄口しょうゆ… 大さじ1と1/2
酢 …………… 小さじ1と1/2
片栗粉 …………… 小さじ1と1/2
かいわれだいこん …… 10g

作り方

①ご飯を炊く。

〈肉団子〉

- ②たまねぎはみじん切りにする。
- ③熱したフライパンに油を敷き、たまねぎを炒め、粗熱をとる。
- ④パン粉は牛乳に浸しておく。
- ⑤生姜はすりおろし、生姜汁にする。
- ⑥ボウルに豚挽き肉、③のたまねぎ、④のパン粉、生姜汁、しょうゆ、塩を加えよく練り丸く形成する。
- ⑦片栗粉をまぶし、175℃の油で揚げる。

〈きのこソース〉

- ⑧もやしはざく切り、筍、人参は千切りにし、しめじとえのきは石づきをとる。
えのきは3等分に切ってほぐす。干しいたけはお湯で戻し、薄切りにする。
- ⑨鍋に油を熱し、⑧の材料を炒める。
水・ほんだしを加えて、材料が柔らかくなるまで煮る。
- ⑩砂糖・塩・しょうゆで調味する。
- ⑪片栗粉を分量外の水で溶き、⑩に加えてとろみをつけ、最後に酢を加える。
- ⑫かいわれだいこんは半分に切る。
- ⑬お皿に肉団子、きのこソースを盛り、かいわれだいこんを飾る。

～POINT～