



はらぺこ! HANAMIZUKI



♪♪ 鶏団子 ♪♪ (目安：後期食)

材料 鶏ミンチ100g 片栗粉小さじ2 玉ねぎのみじん切り20g 醤油、砂糖 適量

木綿豆腐70g (レンジで3分加熱して、水切りをしておく)

作り方

1. すべての材料をまぜてよくこねる。
2. 沸かしたお湯の中にスプーンで丸く整え、ポトポト落としてゆでる。
3. カツオと昆布からとっただし汁で野菜(キャベツ、ニンジン、ジャガイモなど)を煮て、ほんの少量の砂糖と醤油で味付けする
4. 片栗粉でとろみをつける。

フードプロセッサーを使うと簡単♪

鶏団子はまとめて作って、冷凍しておくのがお奨めです。
小分け冷凍には、卵パックを使うと便利♪

園のだし汁には、【うまかだし かつお味 (製造者：中島屋本店)】

お醤油は、【本醸造・超特選醤油「うすくち」(販売者：(株)大友商事OR)】

昆布は、【手がるだし(販売者：(株)大友商事OR)】を使用しています。

♡お豆腐は絹ごしでもよいのですが、木綿のほうが、カルシウム、鉄、タンパク質など、より栄養素が多くてお勧めです♪木綿は水分量も少ないので調理もしやすいですよ♡

作り置きした鶏団子は・・・

❖ 玉ねぎ・ピーマン・人参などと酢豚風にしてメイン料理に♪

❖ ゆで汁に白菜・椎茸・おねぎ・ごま油などを入れて、鶏団子スープにしてもいいですね！