

にくだんご きっかお
肉団子の菊花蒸し

さっちくんレシピ



(中学年5人分)

ふたひきにく	120g	
木綿豆腐	75g	
たまご	1/2個	
にんじん	50g	粗みじん
たまねぎ	80g	粗みじん
干しいたけ	中くらい1枚	もどして粗みじん
しょうが(すりおろし)	小さじ1	
しお	小さじ1/2	
しょうゆ	小さじ2弱	
さけ	小さじ1/2	
ごま油	小さじ2	
かたくりこ	大さじ2	
もち米	1合	
ターメリック	1g	

- ① 2カップの水にもち米を浸しておく。
- ② 1カップのぬるま湯でターメリックとカレー粉を溶かし、水けをきった①のもち米をさらに浸す。
- ③ シイタケは水にひたして戻してから粗みじんに切る。野菜も粗みじんに切る。
- ④ 豆腐は水けをきっておく。
- ⑤ 豚肉をボールまたは丈夫なビニール袋に入れてざっくりとこねる。
- ⑥ しょうがと調味料を加えて、調味料が全体に混ざるようにこねる。
- ⑦ 溶き卵と②の豆腐をほぐしながら加え、ざっくりと混ぜたら①の野菜とシイタケを加えてまぜる。
- ⑧ 5個に分けて丸く整形する。
- ⑨ かたくりこをまぶし、水けをきった②のもち米をまぶして蒸し器で15分蒸す。