

にくだんご ちゅうかふう に 肉団子の中華風うま煮

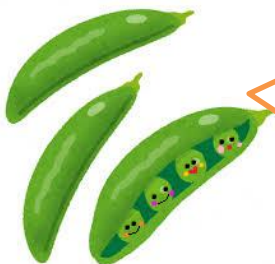


ざいりょう【4~5人分】

ミートボール	180g	サラダ油	適量	} A
厚揚げ	2/3丁	淡口醤油	大さじ5	
白菜	3枚	オイスターソース	小さじ2	
人参	中1/2本	砂糖	大さじ1	
たけのこ(水煮)	100g	酒	大さじ1	
もやし	1/4袋	塩	少々	
スナップえんどう	5さや程度	こしょう	少々	
青ねぎ	適量	片栗粉	適量	
干しいたけ	大1枚	とりがらスープ	適量	

~作り方~

- ① 白菜は食べやすい大きさ、たけのこ、人参はいちょう切り、青ねぎは小口切り、スナップえんどうは筋を取りさっとボイルし、半分に切っておく。
- ② 厚揚げはひとくち大に切り、さっとボイルし、油抜きをしておく。
- ③ 干しいたけは水で戻し、細切りにしておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、人参、たけのこ、白菜、もよしの順に炒める。
- ⑤ 火が通ったら、④にミートボール、厚揚げ、干しいたけ、とりがらスープ、調味料Aを加えて煮込み、最後にスナップえんどうと青ねぎを入れる。
- ⑥ ⑤に水溶き片栗粉を加え仕上げる。



スナップえんどうは春から夏が旬です。
さやが柔らかく、さやと豆の両方食べることができます。
β-カロテン、ビタミンCなどが多く、食物繊維もしっかりとれます。