



「彩り野菜入りつくね」

料理研究家 管理栄養士 座間 峰子 作成

材料：2人分



材料

乾燥野菜ミックス スプーン大 山盛り4杯
鶏ひき肉 150g
片栗粉 大きじ1・1/2
酒 大きじ1
塩 1つまみ
サラダ油 大きじ1/2
水 大きじ2 (蒸し焼き用)

(たれ)

醤油 大きじ1
酒 大きじ1・1/2
みりん 大きじ2
片栗粉 小さじ1/2

作り方

1.乾燥野菜ミックスは、戻しておきます。たれは全て合わせておきます。

2.ボウルに鶏ひき肉を加え、酒、塩を加えて良く混ぜ合わせ、1の乾燥野菜ミックスを水気を切って加え、混ぜ合わせ、片栗粉を加えて更によく混ぜ合わせます。

3.2のつくねダネを6～8等分程度にして、俵型など食べやすい形に成形します。

4.フライパンにサラダ油を熱し、3のつくねを並べ、やや強火で焼き、裏返して両面焼き色が付いたら、水大きじ2を加えて、蓋をして弱火で4～5分蒸し焼きます。

5.蓋を外して、余分な水気を飛ばし、1で合わせたたれの調味料を回し入れ、中火でタレにトロミをつけ、つくねに良く絡めて、火を止め、お好みで白ごまや七味唐辛子を添えて仕上げます。

【教えて!!チップ先生】

※つくねダネの中にシュレッドチーズなど加えても、美味しいです。

※ケチャップソースなどで絡めれば、お子様の好きなミートボール風にも仕上がります。





「彩り野菜餃子」

料理研究家 管理栄養士 座間 峰子 作成

材料：20個分



材料

乾燥野菜ミックス	スプーン大 山盛り4杯		
餃子の皮	20枚	鶏がらスープの素	小さじ1/2★
豚ひき肉	150g	こしょう	少々
にんにく	1/2片	ごま油	小さじ1
生姜	1/2片	サラダ油	大さじ1
醤油	大さじ1/2★	水	80m l 程度 (蒸し焼き用)
酒	大さじ1★		

作り方

1. にんにくと生姜はすりおろします。乾燥野菜ミックスは戻しておきます。餃子の皮は室温に出しえておき、★の調味料は合わせておきます。
2. ボウルに豚ひき肉、にんにく、生姜を入れ、★の合わせた調味料を加え良く混ぜ合わせます。1で戻した乾燥野菜ミックスを水気を切って加え、更によく混ぜ合わせ、仕上げにこしょう少々とごま油を加え、更によく混ぜ合わせます。
3. 餃子の皮を広げて、皮の半分より奥側に2の餃子のタネを20等分して置き、水をのり代わりにして包みます。
4. フライパンにサラダ油を敷き、3で包んだ餃子を並べ、強火で1～2分焼いて、皮に焦げ目がついたら、水を80m l 程度加えて、蓋をして8～10分弱火で蒸し焼きにします。
5. 中まで火が通ったら、蓋を外し、火を強めて余分な水分を飛ばして仕上げます。

【教えて!! チップ先生】

※ にんにくや生姜は市販のチューブを使ってもOKです。

※ 仕上げの際に分量外のごま油を鍋肌から回し入れても、一層風味良く仕上がります。

