

【料理名】

和風ふわふわ肉だんご鍋

テーマ：和風

材 料	分 量 (4人分)
しめじ	80 g
キャベツ	1/4 個
人参	50 g
長ねぎ	1 本
水菜	1 束
油揚げ	1 枚
卵	2 個
鱈	3 切
★肉団子	
山芋	150 g
豚挽肉	100 g
鶏挽肉	100 g
小麦粉	50 g
塩・胡椒	少々
★スープ材料	
水	1 ℓ
昆布	1 枚
醤油	大さじ 4
みりん	大さじ 4
砂糖	少々
塩	少々

【作り方】

- 鍋に昆布を入れ、30分程置く。でだしを取る。
- ★肉団子材料の山芋をすりおろし、他材料とボウルに入れ、良く混ぜる。
- 野菜を食べやすい大きさに切る。
- 油揚げに生卵を入れ、巾着をつくる。
(口の部分は楊枝で止める)
- 鍋に火をかけて、沸騰したら昆布を取り出し、醤油、みりん、砂糖、塩を入れる。
- 2をスプーンで一口大にすくって鍋に入れ、火が通るまで煮る。
- の野菜、しめじ、巾着、鱈を入れて火が通るまで煮たら完成。

