



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ



ほうれん草はベータ・カロテンが豊富に含まれています。
ベータ・カロテンは目や皮膚を健康に保ち、風邪の予防にも効果が！また熱にも強いので、寒い季節にはぴったりの野菜です。

(川上)

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>

No.86 ほうれん草入り肉団子と油揚げの煮物

材料(2人分)

豚ひき肉	100g	ほうれん草	50g
油あげ	1枚	ネギ(みじん切り)	大さじ1
生姜(みじん切り)	小さじ1	片栗粉	小さじ1
酒	小さじ2	塩・こしょう	適量
A			
だし汁	300ml		
しょうゆ	20ml		
みりん	20ml		
酒	大さじ1		
水溶き片栗粉	適量		
白髪ねぎ・七味唐辛子	適量		



<作り方>

- ほうれん草は塩ゆでし、冷めたら水搾り 5mm 位に刻む。油あげは 1.5cm 幅に切る。
- ボウルにほうれん草と油あげ以外を入れ、よく混ぜ合せ、ほうれん草を加え、全体が混ざったら丸くまるめる。
- 鍋に A を入れ、沸いたら②の肉団子を入れ、上下を返しながらか 2~3 分煮たら、油あげを加え更に 4~5 分煮る。
- 器に肉団子と油あげを盛り、鍋に残った煮汁を水溶き、片栗粉でとろみをつけ上からかけ、白髪ねぎをのせ七味をかける。



ワンポイントアドバイス



ほうれん草たっぷりの肉団子、寒い冬はあんにして、心身ともに暖まりましょう。

ご飯にのせて、あんかけにしても美味しいです。

作り置きして冷蔵庫で 2~3 日保存できるので、温め直しながらか食べると良いです。

