



肉団子の甘酢あん



材料（子ども2人分 大人2人分）

豚ひき肉	240g	(1P)
玉ねぎ	80g	(1/3ケ)
しょうが(汁)	4g	(1かけ)
卵	60g	(L1ケ)
片栗粉	24g	(小さじ8)
塩	1.2g	
こしょう	少々	
にんじん	90g	(1/2本)
玉ねぎ	240g	(1本)
ピーマン	60g	(3ケ)
チンゲン菜	90g	(2束)
片栗粉	5g	(小さじ1強)
酒	6g	(小さじ1強)
三温糖	12g	(小さじ4)
しょうゆ	13g	(小さじ2強)
酢	12g	(小さじ2強)
中華だしの素	1g	

<作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切りにし炒め、豚ひき肉、しょうが汁、溶き卵、片栗粉、塩、こしょうをボウルに入れ、ねばりが出るまでよく混ぜる。
- ② にんじんは薄いいちょう切り、玉ねぎは薄切り、ピーマンは短冊切り、チンゲン菜は一口大に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、一口大に丸めた①を焼き、別のボウルに移しておく。
- ④ にんじん、玉ねぎ、ピーマン、チンゲン菜を炒め、肉団子を加え酒、三温糖、酢、しょうゆ、中華だしの素で味つけをし、水溶き片栗粉でとろみをつける。

時間がある場合は、ピーマンとチンゲン菜はさっと茹で、仕上げる直前に加えましょう。食感も残り彩りよく仕上がります。



たくさんの具が入っているので、宝探しのように1つひとつの野菜を確かめながら、食べても楽しめる一品です。