

# おかず部門優秀賞

メニュー名	レンコン・筍団子のあんかけ		部門 おかず																										
材 料【 4 人分】	作り方 【調理時間 40 分】																												
<table border="0"> <tr><td>レンコン</td><td>100g</td></tr> <tr><td>筍(水煮)</td><td>100g</td></tr> <tr><td>鶏ミンチ</td><td>100g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>大さじ1</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>大さじ1</td></tr> <tr><td>塩</td><td>少々</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>少々</td></tr> <tr><td>だし汁</td><td>100cc</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>大さじ1</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>大さじ1</td></tr> <tr><td>春菊</td><td>1本</td></tr> <tr><td>ゆず</td><td>1片</td></tr> <tr><td>かたくり粉</td><td>5g</td></tr> </table>	レンコン	100g	筍(水煮)	100g	鶏ミンチ	100g	酒	大さじ1	サラダ油	大さじ1	塩	少々	こしょう	少々	だし汁	100cc	みりん	大さじ1	しょうゆ	大さじ1	春菊	1本	ゆず	1片	かたくり粉	5g	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. レンコン・筍をすりおろし混ぜ合わせて、4等分にする。</li> <li>2. 鶏ミンチは酒・塩こしょうをし、4等分にする。</li> <li>3. 2を中に入れ1で包み団子を作る。</li> <li>4. フライパンにサラダ油をひいて団子を焼く。(蓋をして5～6分中火)</li> <li>5. だし汁・みりん・しょうゆを煮立たせ、水でといたかたくり粉でとろみをつける。</li> <li>6. 碗に団子・ゆでた春菊・ゆずをのせて、あんを注ぐ。</li> </ol> 		
レンコン	100g																												
筍(水煮)	100g																												
鶏ミンチ	100g																												
酒	大さじ1																												
サラダ油	大さじ1																												
塩	少々																												
こしょう	少々																												
だし汁	100cc																												
みりん	大さじ1																												
しょうゆ	大さじ1																												
春菊	1本																												
ゆず	1片																												
かたくり粉	5g																												
<p>コツやポイント</p> <p>レンコン・筍をすり合わせた時水分が多く扱いにくいですが、仕上げが軟らかい。 団子をフライパンで焼いたが揚げてもよい。</p>																													
<p>アピールポイント・料理にまつわるエピソード</p>																													
<p>1人分栄養量</p>																													
エネルギー量	108 kcal	たんぱく質	6.8 g																										
脂 質	5.2 g	カルシウム	20 mg																										
食塩相当量	1.2 g																												