

《 レシピ名 》

# ま〜るいお肉

《 アピールポイント 》

子供の苦手なニンジン、ネギが挽肉の中に入っているので喜んで食べられます。  
大人も子供も食べられる味付け。

肉団子は後で煮込むので、揚げる時は中まで火を通す必要はありません。回りがきつね色になれば大丈夫👍



《 材料：4人分 》

豚挽肉	350g
白菜	4分の1
ニンジン	100g
ネギ	2分の1本
生姜	一片
卵	1個
酒	小さじ2
醤油	小さじ2
砂糖	小さじ1
サラダ油	適量

《 作り方 》

- ① ニンジン、ネギは粗みじん切り、生姜はおろしておく。
- ② ボウルに豚挽肉、醤油、砂糖、酒、溶き卵を加え混ぜ合わせる。
- ③ ②にニンジン、ネギ、おろし生姜を入れ、手早く混ぜてピンポン球の大きさに丸める。
- ④ 土鍋に白菜のざく切りを敷きヒタヒタの水を入れ、醤油大さじ1.5、酒大さじ2、塩小さじ1/2を入れ火にかけておく。
- ⑤ 天ぷら鍋にサラダ油を熱し③の肉団子を入れて全体がきつね色になったら④の土鍋の白菜の上に並べ煮込む。