



今夜はこれに決めた！

## 肉団子入り中華うま煮



【材 料】4人分

生揚げ 260g 色紙切り

★醤油 大さじ1

★砂糖 小さじ1

★水 1カップ

ごま油 小さじ1

玉ねぎ 360g くし形切り

にんじん 90g 小さい乱切り

たけのこ 90g 小さい乱切り

冷凍むき枝豆 50g

砂糖 大さじ1

醤油 大さじ2

水 1カップ

ガラスープの素 小さじ2

片栗粉 大さじ3/4

(水大さじ2で溶く)

酢 小さじ2



### 肉団子を作る

豚ひき肉 150g

おろししょうが 小さじ1/2

長ねぎ 20g みじん切り

酒 小さじ1/4

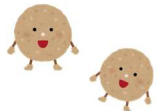
たまご 1/3個くらい

生パン粉 25g

塩 小さじ1/4弱

こしょう 少々

- 材料をよく練り合わせ、直径2cmくらいの団子に丸め、160℃の油で中までしっかり揚げる



### 【作り方】

- ①にんじん・たけのこは固めにゆでておく
- ②生揚げは熱湯をかけて油抜きをし、★印の調味料で下煮する（この時に出た煮汁は使いません）
- ③ごま油で玉ねぎを炒め、①を加えてさらに炒める
- ④水とガラスープの素を入れて、ひと煮立ちしたら、砂糖と醤油で調味する
- ⑤野菜が柔らかくなったら、水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑥⑤に②と肉団子・冷凍むき枝豆を加えて炒め合わせ、火を止める直前に酢を回し入れる

