



つくね鍋 大学芋



【つくね鍋】

<材料・2人分>

[A] 鶏ミンチ 140g ○白ねぎ 1/8本 ○しょうが 少々 ○片栗粉 小1 ○塩 少々
[B] 水 3カップ ○しょうゆ 大2強 ○酒 大1 ○みりん 大1 ○鶏ガラ 小1
○焼き豆腐 1/2丁 ○白菜 1/10個 ○春菊 適量 ○人参 1/10本 ○生椎茸 2個
○キャベツ 3枚

<作り方>

- ① [A] の白ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろし、他の[A] とともにボウルに入れ、手で粘りが出るまでよく練り混ぜ、つくね種を作る。
- ② 人参は輪切り、豆腐は2cm角、白菜は適当な大きさに切っておく。
- ③ 鍋に[B] を入れて中火にかけて煮たて、つくね種をスプーンですくいとり、手で軽くまとめて1つずつ鍋に落とし入れる。
- ④ 他の具材も入れ、煮えたら器に盛り、好みに七味をふる。

【大学芋】

<材料・2人分>

○さつまいも 中1本 ○黒ごま 小1/2
[A] ○砂糖 大2 ○水 大1 ○しょうゆ 1/2 ○酢 小1/2

<作り方>

- ① さつまいもは良く洗い、約5cm長さの乱切りにして、水にさらし水気を布巾で取る。
- ② [A] の材料をあわせ、揚げ油を中温(170℃)に熱してさつまいもを5~6分揚げ、180℃に温度を上げて、きつね色にカラリと揚げる。
- ③ 鍋に[A] を加えて煮詰め、糸を引くようになったら芋を入れ、手早くからめる。
- ④ 器にもってごまをふる。