

1月24日 (木) 放送

肉団子と野菜のトマト煮込み / もちチョコいちご



肉団子と野菜のトマト煮込み

(4人前)

大根	1/2本
米	大さじ1
小タマネギ	8個

A <豚団子>

豚ひき肉	300g
長ネギ (みじん切り)	1/3本分
生姜 (みじん切り)	15g
長芋 (すりおろし)	50g
片栗粉	大さじ1
醤油	大さじ1/2
溶き卵	1/2個分
カツオだし	大さじ2

餅 (3gに切ったもの)	9個
とけるチーズ (3gを丸めたもの)	9個

B <煮込み用 調味料>

カツオだし	1ℓ
トマトジュース	200ml
砂糖	大さじ2

材料を切る。大根は3cm長さに切って面取りし、片面に十字に隠し包丁を入れ、小タマネギは根元に十字に隠し包丁を入れ、長ネギは縦半分に切ってから斜め薄切りに、かいわれは2等分に切り、生姜は針生姜にする。

大根がかぶるくらいの水が入った鍋に大根、米を入れて下茹でする（竹串がすっとささるくらいのやわらかさになるまで）。

小タマネギは耐熱容器に入れ、だしを分量から少量加えて600Wの電子レンジで2~3分加熱してやわらかくする。

豚団子を作る。ボウルにAを混ぜ合わせ、18等分程度の団子にし、中にもちまたはチーズを入れスプーンで丸く成形する。

ボウルに長ネギ、カイワレ、針生姜を合わせておく。

鍋にBを合わせ、茹でた大根、小タマネギ、④の団子を加えて弱火~中火で煮込む（約12分）。※大根と小タマネギに味をふくませたときは、豚団子を加える前に大根と小タマネギだけで約10~15分煮込むとよい。

⑥の汁に水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛り付け、⑤の薬味を盛り、練り辛子を添える。

醤油	大さじ4
みりん	大さじ2
酒	大さじ2

水溶き片栗粉

水・片栗粉	各大さじ1
-------	-------

<トッピング>

長ネギ	1/2本
かいわれ	1/2パック
針生姜	1片分
練り辛子	適量



シェフの2品目

もちチョコいちご

(4人前)

切り餅	1個
牛乳	90ml
ココアパウダー	大さじ4
いちご	適量

<トッピング>

ホイップクリーム	適量
ミント	適量

少し深めの耐熱容器に餅と牛乳を入れ、ラップをして600Wの電子レンジで約3分加熱し、よく混ぜてココアを加えてさらによく混ぜる。

いちごに④をかけ、ホイップクリームを絞り、ミントを添える。

※加熱時間は電子レンジの機種機能等によっても異なるので、様子を見て餅がやわらかくなり溶けてくるまで加熱してください。沸き上がってくるので、深くて大きめの耐熱容器に入れてください。