

れんこん団子のすだち鍋

シャキシャキしてて、ホクホクおいしい。

れんこんを鶏肉団子とそのまま輪切りの二つの食感で。

醤油だしにすだちを加えて、

さっぱりと味わえる和風のお鍋です。



今日はどいべつ!

とくしま鍋

お料理レシピ

れんこん団子のすだち鍋 (4人分)

材料

【具材】	【肉ダネ】	【だし汁】
れんこん …… 300g	鶏ひき肉 …… 300g	かつお昆布だし汁 …… 1200ml
生しいたけ …… 8枚	生姜すりおろし …… 10g	酒 …… 大さじ4.5
レタス …… 1個	片栗粉 …… 大さじ2	みりん …… 大さじ1.5
大根 …… 100g	酒 …… 大さじ1	薄口醤油 …… 大さじ1.5
すだち …… 4個	塩・こしょう …… 少々	塩 …… 適量

※かつお昆布だし汁は、めんつゆ・顆粒和風だしなどで代用できます。

作り方

- ① れんこんの皮をむき、3等分。
 - 3等分の1つ目は、5mm幅の輪切りに。
5～10分ほど水にさらして、ザルにあげる。
 - 2つ目は、団子用。みじん切りにして、5～10分ほど水にさらす。
ザルにあげ、キッチンペーパーで水気をふきとる。
 - 3つ目も、団子用。5～10分ほど水にさらしてから、すりおろす。
- ② 生しいたけは軸を切る。
- ③ レタスは8等分のくし形切り。
- ④ 大根は皮をむいて縦半分に切り、薄い半月切り。
- ⑤ すだちは輪切り。
- ⑥ れんこんの「みじん切り」と「すりおろし」を肉ダネに加えて、混ぜあわせる。
20等分にして団子状に丸める。
- ⑦ 鍋に、だし汁を入れて中火で煮立て、塩で味を調える。
- ⑧ れんこんの輪切り、れんこん団子、生しいたけ、レタス、大根を入れて煮る。
- ⑨ 仕上げに、すだちの輪切りを浮かべて完成!

CHECK NOW!!

レシピ動画
公開中!

徳島県蓮根消費拡大協議会
徳島県農産物消費拡大協議会
徳島県すだち・ゆこう消費推進協議会



JA全農とくしま

