

焼いた肉団子の甘酢あんかけ



調理時間	40分
カロリー	371kcal

材料	(4人分)
----	-------

豚ひき肉	400 g
溶き卵	1/2個分
(A)	
塩	小さじ1
コショウ	少々
酒	大さじ1
砂糖	少々
豆腐	100 g
くわい水煮	40 g
干し椎茸	4枚
玉ネギ	160 g
長ネギ	1/2本
片栗粉	大さじ3
(B)	
醤油	30ml
中華スープ	40ml
酢	40ml
酒	40ml
砂糖	25 g
ケチャップ	15ml
水溶き片栗粉	大さじ1
ゴマ油	少々
パクチー	適宜

作り方

- 1 ボウルに豚ひき肉、溶き卵、(A)を入れ良く混ぜる。豆腐は軽く水気を切ってつぶす。
- 2 別のボウルにくわい水煮、戻した干し椎茸、長ネギ、玉ネギをみじん切りにして入れ、片栗粉をまぶして(1)と混ぜ合わせ、一口大に丸める。
- 3 ココットダッチオーブンに(2)を入れ蓋をしてグリルに入れる。
- 4 「ココットダッチオーブン」を選択し、タイマーを10分に設定して点火する。消火後、そのままグリルで10分余熱する。
- 5 あんは鍋に(B)を入れコンロで火にかけひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみをつけて、

ゴマ油を入れて仕上げる。

6

(4)に(5)をかけ、器に盛りパクチーを添える。