

## 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。