

カムカムクッキング

...17・18・19・20・21・22...

第6回
12月号

あったか お鍋で
ほっほか〜!



こいこい鳥団子

つるピカ隊6号
中谷 友里恵



寒い冬がやってきました!
あったか〜いお鍋に
いかがですか?



効果・目的☆軟骨を入れることで食感UP。噛む回数UP!!

調理時間☆20分

材料☆鳥ももミンチ(300g)、鳥軟骨(お好みで)、白ネギ(20cm)、
土しょうが(小1個)、ごま(大さじ2)、卵(1個)、酒(大さじ1)
しょうゆ(小さじ1)、ごま油(大さじ1)、片栗粉(大さじ1)
塩(少々)、味の素(少々)

- 作り方①鳥軟骨と白ネギをみじん切りにする(鳥軟骨はミキサーですると簡単)
②ボールに①と他の材料を入れて、粘り気がでるまで混ぜる
③沸騰したお湯に、丸めた②をそっと入れる。
④浮いてきて少し時間をおいたらOK
(普通の鳥団子より火が通りにくいので注意してくださいね)

応用編

タネが余ったら次の日のお弁当へ

砂糖・醤油・みりんでき付け☆

甘辛いタレのハンバーグの出来上がり

よしだ歯科でも
大好評でした



軟骨は唐揚げ用を使用しました。
ヤゲン軟骨でもOK。
軟骨が置いてないスーパーもあります。
コリコリでおいしいので、
見つけたら是非作ってみてください

レシピはHPでもご覧いただけます
お持ち帰り用のチラシも
受付にありますので
ご自由にお持ち帰りください。