

ひじきだんごの野菜あんかけ



材 料 (1人分)

・ ひじき	2 g
・ 合いびきミンチ	100 g
・ 人参	30 g
・ しいたけ	30 g
・ たけのこ	30 g
・ 片栗粉	小さじ1
・ 小麦粉	少々
・ 塩、こしょう	少々
・ 揚げ油	適量

<あんかけ材料A>

・ 水	100 cc
・ 醤油	小さじ2
・ 砂糖	小さじ2
・ 片栗粉	小さじ2

作り方

1. ひじきは30分ほど水につけて戻し、軽くボイルした後、水気を切っておく。
2. 人参、たけのこは小さめに細切り、しいたけは薄切りにする。
3. フライパンで の材料を炒める。
4. よく火が通ったら A を加え、弱火でしばらく煮込む。
5. ボウルにひじき、ミンチ、塩、こしょう、片栗粉を加え混ぜる。
6. を丸め小麦粉を薄くまぶし、油で揚げる。
7. お皿に盛りつけ、あんかけを掛けて完成。
団子は小さめに丸めると食べやすいです。