

優秀賞

料理名	きんぴら風肉団子		
料理のアピールポイント (特徴・味等)	目に良い「にんじん」、便秘・むくみにきく「きんぴら」、体を温める「ショウガ」、これらの魅力的な野菜をより簡単においしく食べられないか... 「にんじん」はすりおろし、子どもでも食べやすいように。「ごぼう」は千切りではなく角切りにして手間を省き、後はこねて丸めて揚げるだけ。 ヘルシーで値段もお手頃な「鶏ひき肉」を使い、お財布にも家族にもやさしいレシピ。「ごぼう」がおいしい味出しています。		
材料費	700 円	調理時間	20～30 分
材 料	分量	作 り 方	
(4人分) 鶏ひき肉 ごぼう にんじん ショウガ 片栗粉 しょうゆ 塩 だしの粉	400g 1本 1/2～1本 1かけ 大さじ2 小さじ1 小さじ1 小さじ1	1. ごぼうは、角切りにして、3分ほど茹でる。 2. にんじんは、すりおろし、少し水気を絞る。 3. ショウガはすりおろす。 4. 鶏ひき肉の中に、1～3と、片栗粉、塩、しょうゆ、だしの素を入れて、良くこねて、適当な大きさの団子を作る。 5. 160度の油で、4分～4分半揚げる。	