

# らくらくレシピ

## ～肉団子と白菜のお鍋～

材料（2人分）

- ・合いびき肉：250g
- ・長ネギ：1本（みじん切り）
- ・卵：1個
- ・白菜：小さめ1/8カット（5cm位のざく切り）
- ・ニラ1/3束（7cm位に切る）
- ・油揚げ1枚（大き目の短冊切り）
- ・コンソメ：1個
- ・ポン酢



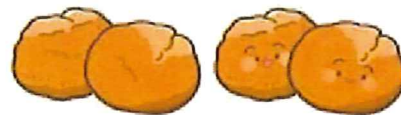
A しょう油・片栗粉・おろし生姜・ごま油：各小さじ1  
塩・コショウ：少々

- 手順
- ① ボールにひき肉とみじん切りにした長ネギ、卵とAを入れよく混ぜる
  - ② 鍋や土鍋にざく切りにした白菜とコンソメ、ひたひたになるまでの水を入れ、火にかけて沸騰してから弱火で5分煮る
  - ③ フライパン（中火）で6等分にした肉団子の表面をこんがり焼く
  - ④ ②に肉団子と油揚げを乗せ、弱火で15分ほど煮てからニラを乗せひと煮立ちさせる
  - ⑤ ポン酢、同量の鍋汁でいただく

## ～サターアンダギー～

材料（10個分）

- ・薄力粉：160g
- ・卵：1個
- ・ベーキングパウダー：小さじ1
- ・サラダ油：小さじ1
- ・黒糖：60g
- ・揚げ油



- 手順
- ① 卵と黒糖をボールに入れ、泡だて器で混ぜたら、サラダ油を入れ混ぜる
  - ② 薄力粉とベーキングパウダーを合わせて①に振るい入れたら、ゴムベラで切るようにサクリと混ぜ合わせる
  - ③ 10等分に丸める
  - ④ 鍋底から4cm程の揚げ油を注ぎ、160度に熱し、割れ目ができ、こんがり色づくまで、4分程揚げる