

| 大学名 | 帝京平成大学 | 作成者 | b-2班 |
|--|------------------|-----------|--------------|
| 主 菜 | ゴロゴロお肉の八宝菜 | | |
|  | | | |
| 食塩相当量 (1人あたり) | 栄養成分 (1人あたり) | | |
| 1.1 g | エネルギー | 204 kcal | 脂 質 11.2 g |
| | たんぱく質 | 9.8 g | 炭水化物 10.8 g |
| 材 料 | 大人2人分 | | |
| 材料名 | 分量 | 材料名 | 分量 |
| A鶏ひき肉 | 90g | ★オイスターソース | 6g(小さじ1) |
| Aれんこん | 30g(1/6個) | ★鶏ガラスープの素 | 1.2g(小さじ1/2) |
| A片栗粉 | 3g(小さじ1) | ★塩 | 0.6g(3つまみ) |
| A塩 | 0.2g(1つまみ) | ★砂糖 | 8g(大さじ1) |
| チンゲン菜 | 100g (葉大5枚程度) | ★水 | 50g(1/4カップ) |
| 生姜 | 8g(1/5片) | ★しいたけの戻し汁 | 50g(1/4カップ) |
| しいたけ(乾) | 4.6g(約8個) | 水とき片栗粉 | 適量 |
| きくらげ(乾) | 1.4g(約4個) | ごま油 | 5g(小さじ1) |
| ヤングコーン | 40g(4本) | | |
| にんじん | 20g(1/10本) | | |
| たけのこ(水煮) | 40g(1/5本) | | |
| うずらの卵(水煮) | 20g(2個) | | |

| | |
|---|-------------|
| 作り方 | (所要時間 30 分) |
| <p>【下準備】</p> <p>① しいたけ、キクラゲは水に戻しておく。</p> <p>【調 理】</p> <p>① れんこんはみじん切り、生姜は千切りにする。 他の食材も一口大に切る(チンゲン菜はそぎ切りにするとよい)。</p> <p>② Aのれんこん以外をこね、粘りがでてきたられんこんを加えてこねる。</p> <p>③ 熱したフライパンにごま油を引き、②をスプーンで成形しながら焼く。</p> <p>④ 焼き色が着いたら裏返し、分量外の水を入れ蒸し焼きにする(鶏団子完成)。</p> <p>⑤ 鶏団子を取り出し、生姜とにんじんを入れて炒めた後、他の野菜を加えて炒める。</p> <p>⑥ ⑤に鶏団子とうずらの卵、★を入れて味をなじませる。 水分量を見ながら適宜水で調節する。</p> <p>⑦ チンゲン菜のまわりが透き通ってきたら、水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら火を止め、完成。</p> | |
| 作る際のポイントやコツ | |
| <ul style="list-style-type: none"> 野菜は、手早く炒めて食感が楽しめるようにします。 肉団子はよくこねて粘りを出してください。スプーンや、絞り袋などを活用すると成形しやすいです。 肉団子を蒸し焼きにすることでふわふわな食感になり、れんこんの食感との対比が楽しめます。 | |
| アピールポイント | |
| <ul style="list-style-type: none"> 減塩のポイントは、たっぷりの生姜としいたけの戻し汁を使用することです。 干し椎茸は、生の椎茸の3倍もの旨み成分が含まれています。 お肉を団子にすることで見た目も豪華に、食べ応えもアップします。 | |