



今月の料理 食生活改善推進協議会

〈主菜〉 ふっくら肉団子のチリソース

豚こま切れ肉としめじを使い、ボリュームある1品です。冷めてもおいしいので、お弁当に入れてもいいですよ。子どもがいる家庭では、豆板醤を省いて作り、大人用は、盛りつけ時に豆板醤を混ぜてみましょう。

材料(4人分)

豚こま切れ肉 …… 240g
 片栗粉 …… 大さじ2
 長ねぎ …… 5cm
 しめじ …… 1パック
 豆板醤 …… 小さじ1
 おろししょうが …… 少々
 おろしにんにく …… 少々
 サラダ油 …… 大さじ1

A
 砂糖 …… 1つまみ
 塩 …… 1つまみ
 こしょう …… 少々
 酒 …… 小さじ1
 マヨネーズ …… 大さじ1
 片栗粉 …… 小さじ1
 砂糖 …… 小さじ1・1/2
 鶏ガラスープの素 …… 小さじ2/3
 B
 しょうゆ …… 小さじ1
 トマトケチャップ …… 大さじ4
 水 …… 100ml
 レタス …… 4枚

● 1人分 栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
247kcal	12.0g	15.4g	9mg	1.2g

作り方

- ① 豚肉とAをポリ袋に入れ、よくもんでなじませる。
- ② Bは混ぜ合わせておく。しめじは石づきを取ってほぐす。
- ③ ①の肉を24個に分け、ぎゅっとにぎって団子状にする。
- ④ 別のポリ袋に③を入れ、片栗粉をふり入れてやさしくまぶす。
- ⑤ フライパンにサラダ油の2/3を熱し、④の団子をきゅっと軽くにぎってから並べ入れる。
- ⑥ 団子の下側が焼き固まってきたら、フライパンをゆすりながら転がし、両面を色よく焼いていったん取り出す。
- ⑦ 残りのサラダ油を足し、弱火でにんにくとしょうが、みじん切りにしたねぎ、豆板醤を炒める。香りがでたら、しめじを入れ、強火でさっと炒めて⑥とBを加える。
- ⑧ 水分が減り、とろみがついたら火を止め、皿に盛る。