

◎ 肉団子と彩り野菜のトマト甘酢煮 ◎

2020年7月のレシピ①
 レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（4人分）

豚ひき肉	250g
タマネギ（みじん切り）	1/4個
ショウガ（みじん切り）	1片
塩	小さじ1/2
胡椒	少々
酒	20cc
片栗粉	大さじ1
ズッキーニ	8cm
長芋	8cm
シイタケ	4枚
パプリカ（赤・黄）	各1/2個
油	適量
<甘酢だれ>	
酢	大さじ3
砂糖	大さじ2 1/2
醤油	大さじ2
酒	大さじ1
鶏ガラスープ	小さじ1
トマト（湯向き）	1個分



1

タマネギとショウガはみじん切りしておく。ボウルにひき肉と塩入れてよく混ぜ、粘りがでたらタマネギ・ショウガ・胡椒・酒を入れてさらに混ぜ合わせる。

2

1を2-3cmに丸め、片栗粉をまぶしておく。耐熱皿に並べて濡らしたキッチンペーパー乗せてふんわりラップをかけ、600wで4分～4分半加熱する。

3

ズッキーニと長芋は1cmの厚さの輪切りにする。シイタケは半分に切り、パプリカは乱切りにする。湯むきしたトマトはざく切りにする。

4

フライパンに油を入れて、2の肉団子・ズッキーニ・長芋・シイタケ・パプリカを炒める。甘酢だれを加えて煮詰めて完成。



<コメント>

家にずっといたので体力が落ちてしまい、早くも夏バテ気味です。水分ばかりとってしまい胃腸の調子が悪い、そんな方は多いのではないのでしょうか？しっかり栄養をとるため最初は酢豚にしようと思っていたのですが、食べやすく小さめの肉団子の入った野菜多めの甘酢煮にしました。夏バテもコロナも吹き飛ばしましょう！

<ここがポイント 肉団子>

今回、肉団子をどう調理しようかと悩んだのですが、普通だったら酢豚ということで揚げるのですが、手間がかかるので電子レンジで蒸す形にしました。加熱すると肉団子は肉汁がでてボソボソになります。

柔らかく作るポイントとしては、ひき肉は冷蔵庫から出したての冷たいものを使う。

ひき肉に塩を加えたら、粘りがでるまでしっかり練る。

肉の粘りを十分だしたら、酒（水分）とタマネギ・ショウガを加えて丸めることです。

肉団子を作るのが面倒な方は、豚ロース薄切り肉を食べやすい大きさにカットし、塩・胡椒・酒で下味をつけたら、片栗粉をまぶす形でもOKです。