



我が家の味自慢リレー



枝豆団子



紹介者

鴻巣市食生活改善推進員協議会
吹上支部 五十嵐 チエ子 さん



材料 (16個分)

○豚ひき肉	300g
○根生姜	1かけ
○長ねぎ	1本
○枝豆 (さや付き)	400g
※冷凍枝豆でも可		
○片栗粉	大さじ2
○卵	1個
①	砂糖 小さじ1
	塩 小さじ1/2
	醤油 小さじ2
	酒 小さじ2

作り方

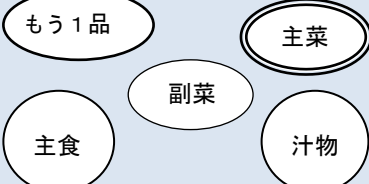
- ① 根生姜をすりおろし、長ねぎをみじん切りにする。
- ② 枝豆を塩茹でし、豆をさやから出して薄皮をむいておく。
- ③ ボウルに豚ひき肉、①、片栗粉、卵、①を入れて混ぜ合わせ、よく練る。
- ④ ③を16等分して丸め、片栗粉をまぶす。まわりに枝豆をまんべんなくつける (枝豆を半分に割っておくとつけやすい)。
- ⑤ 蒸し器に、白菜又はクッキングシートを敷き、肉団子をのせて約15分間蒸す。
- ⑥ お皿に盛り付け、好みでからし醤油や酢醤油をつけて食べる。



枝豆の代わりに、ホールコーンやもち米 (2時間くらい水に浸す) をつけてもおいしいです。



主食・主菜・副菜を揃えましょう。
今回のメニューは「主菜」です。



1個分の栄養価

エネルギー	71kcal
炭水化物	2.9g
タンパク質	5.4g
脂質	3.9g
塩分	0.3g