

# 「肉だんごと野菜いろいろ」 カムカム

塩尻市

小澤 松子



## 材 料

【肉だんご】・合挽肉 ・玉ねぎ ・くるみ ・なま落花生  
【調味料A】・塩 ・コショウ ・みりん ・卵 ・パン粉 ・片栗粉 ・油  
【野菜】・さつまいも ・れんこん ・ごぼう ・人参 ・しめじ ・なま落花生  
・ブロッコリー  
【調味料B】・醤油 ・砂糖 ・酒 ・酢 ・片栗粉

## 作り方

- ①玉ねぎ、くるみ、なま落花生は粗みじんにし、合挽肉と調味料Aを混ぜ、まるくして油で揚げる。
- ②さつまいも、人参は乱切り、れんこん、ごぼうはやや厚めに切る。なま落花生は塩ゆでする。ブロッコリーは色よく塩ゆでする。野菜は素揚げ。調味料Bをあわせ、しめじと揚げた野菜をさっと煮て、うすく片栗粉でトロミをつける。
- ③盛り付けはお皿に肉だんごをのせ、上から野菜をかける。ブロッコリーを飾って完成。

## 工夫 した点

・「季節の根菜と肉だんご」ボリュームがあっておいしいです。  
・生落花生のコリコリ感も味わえ最高！！(ない時は普通の落花生でも可)