

◇米団子のカレー煮 <1人分>

食品名	使用量 (g又はcc)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	リン (mg)	カリウム (mg)	塩分 (g)
鶏ひき肉	25	42	5.2	23	68	0.1
白ねぎ	5	1	微量	1	9	0.0
A	しょうが汁	少々	微量	0	3	0.0
	卵	5	8	0.6	9	微量
	酒	2	2	微量	微量	0.0
	でんぷん薄力粉	1	4	0	0	微量
	でんぷん米0.1	60	216	0.1	10	0.0
	でんぷん薄力粉	12	43	微量	6	微量
にんじん	10	4	0.1	2	27	微量
玉ねぎ	40	15	0.4	13	60	0.0
なす	30	7	0.3	9	66	0.0
オクラ	10	3	0.2	6	26	0.0
カレー粉	2	8	0.3	8	34	微量
ウスターソース	2	2	微量	微量	4	0.2
濃口しょうゆ	3	2	0.2	5	12	0.4
だし汁(昆布、かつお)	200	4	0.6	26	126	0.2
でんぷん薄力粉	2	7	微量	1	微量	0.0
合計		368	8.0	119	447	0.9

<作り方>

- ① でんぷん米をたっぷりの水に1~2時間くらい浸しておく。
- ② にんじんは食べやすい大きさに切り、玉ねぎはくし型切り、なすは輪切りにする。オクラはヘタを落とし、斜めに2等分しておく。
- ③ ボールにひき肉とみじん切りにした白ねぎ、Aを入れてよく混ぜ、一口大の肉団子を作る。
- ④ だし汁を煮立て、③を入れて浮いてきたら2~3分煮て取り出す。
- ⑤ ④のだし汁ににんじんと玉ねぎ、なすを入れ、やわらかくなったらカレー粉、ウスターソース、しょうゆを加えて煮る。
- ⑥ でんぷん米が2倍くらい膨れたらザルにあけ、水気をよく切る。
- ⑦ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、でんぷん米を入れ、かき混ぜながら3~5分ゆでる。でんぷん米が半透明になったら火を止め、お湯に浸したまま5分程蒸らし、ザルにあける。
- ⑧ ⑦をボールに入れ、でんぷん薄力粉を加えてよく混ぜ、団子状に成型する。
- ⑨ ⑤にオクラを入れて火を通し、分量外の水で溶いたでんぷん薄力粉をまわし入れ、とろみをつける。④で作った肉団子と⑧の米団子を加えて温めて器に盛る。



《ワンポイントアドバイス》

- ◆でんぷん米を団子にする際、少し押しつぶして扁平型にすると食べやすくなります。