

家族で楽しむおいしい一皿

簡単レシピで春野菜を楽しもう!



タケノコ入り鶏つくね

材料(4人分)

タケノコ (ゆでたもの)..... 100g	
鶏ひき肉..... 400g	
小ネギ..... 4本(40g)	
A 卵..... 1個	
片栗粉..... 大さじ2	油..... 適量
おろししょうが..... 10g	B しょうゆ..... 大さじ2
塩..... 小さじ2/3	酒..... 大さじ2
こしょう..... 少々	みりん..... 大さじ2

シャキシャキ
食感が楽しい!
冷めてもおいしいので
お弁当にも

作り方

※写真は2人分

- ①タケノコは大きめのみじん切りにする。小ネギは飾り用に3、4cm幅に切って少し取っておき、残りを小口切りにしておく。Aをボウルに入れてよくこね、食べやすい大きさに丸めてつくねを作る。
- ②フライパンを温めて油をひき、つくねを並べる。中火でこんがり色がつくまで焼き、ひっくり返してふたをして5分ほど蒸し焼きにする。ふたを取ってひっくり返しながらかき上げる。串を刺して透明の肉汁が出るようになったらBを混ぜ合わせて入れ、少しとろみがつくまで火を入れて、つくねに絡める。
- ③皿に盛り、①で取っておいた小ネギを散らして出来上がり。

ポイント

形崩れを防ぎ、食感を良くするためよくこねましょう。丸めづらい場合は手に油(分量外)を塗るとまとまりやすくなります。

アレンジ

- タケノコをレンコンやキノコなど季節の野菜に替える
- さんしょうをひと振りして大人向けに

春キャベツと新ジャガイモの ごまサブジ(インド風蒸し炒め)

スパイスの香りが食欲そそる

材料(4人分)

キャベツ..... 300g	チリパウダー..... 適量
新ジャガイモ..... 300g	塩..... 小さじ1/2
オリーブ油..... 大さじ1	水..... 大さじ1
ニンニク(みじん切り) 1片(5g)	白ゴマ..... 大さじ1
カレー粉..... 小さじ1	

作り方

- ①キャベツはざく切りにする。新ジャガイモは皮をむき1cm角に切り、水にさらして水気を切っておく。
- ②フライパンにオリーブ油とニンニクを入れて中火にかけ、香りが出たらキャベツと新ジャガイモ、カレー粉、チリパウダー、塩、水を入れて混ぜ、ふたをして5分ほど加熱する。新ジャガイモに火が通ったら白ゴマを混ぜ入れて出来上がり。

ポイント

難しいコツなく作れるインドの家庭料理です。インドではクミンシードを使いますが、白ゴマで代用して和風にアレンジしています。

アレンジ

- キャベツや新ジャガイモを冷蔵庫に残った野菜に替える
- 春巻きの皮で巻いて揚げる

