

揚げ団子のケチャップあんかけ

【材料 4人分】

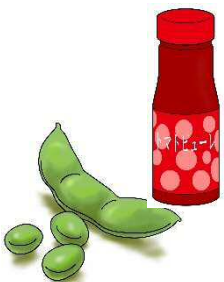
A	ひじき	20g(もどしたもの)
	鶏ひき肉	320g
	しいたけ	20g(2個)(みじん切り)
	にんじん	1/3本(みじん切り)
	卵	1個
	塩	適量
	こしょう	適量
	揚げ油	適量
	赤パプリカ	1個(5mm幅細切)
	黄パプリカ	1個(5mm幅細切)
	えだまめ	5房
	いため油	適量

B	鶏がらだし	150ml
	ケチャップ	大さじ3
	酢	大さじ2
	さとう	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	でんぷん	小さじ2



【作り方】

- ① えだまめはゆでて、さやから出しておく。
- ② ボールにAの材料を入れよく混ぜる。好みの大きさに丸めて団子を作る。
- ③ 揚げ油を170～180度に熱して②を揚げる。
- ④ フライパンに油を熱し、赤パプリカと黄パプリカをいためる。
- ⑤ Bの調味料で味をつけ、えだまめを入れてひと煮立ちさせる。
- ⑥ ③の肉団子を入れる。
- ⑦ でんぷんを同量の水で溶いて、とろみをつけて仕上げる。



赤パプリカ、黄パプリカ、えだまめが入り彩りもよく食欲が進みます。

