

## 7 米粉と豆腐のだんごのさっぱりあんかけ

<研修会レシピ>

材料 (6人分)



### 米粉と豆腐のだんご (20~24個分)

木綿豆腐	1丁(300g)
米粉	90g
塩	少々
揚げ油	適量

### さっぱりあんかけ

鶏むね肉	100g
(A) しょうゆ	大さじ1/2
酒	少々
米粉	大さじ2
サラダ油	大さじ1
たまねぎ	1/2個
生しいたけ	2個
にんじん	1/4本
ピーマン	1個
(B) 砂糖、しょうゆ、酢	各大さじ2
ケチャップ	大さじ3
中華スープ	1カップ
米粉	大さじ2
万能ねぎ	2本

### 【米粉と豆腐のだんごの作り方】

- ① 豆腐は水切りしておく。
- ② ①を泡立て器でなめらかになるまですりつぶし、米粉、塩を混ぜて20~24個のだんごに丸める。
- ③ 170℃の揚げ油で、2~3分間揚げる。またはたっぷりの熱湯で、浮き上がってくるまでゆでる。

### 【サッパリあんかけの作り方】

- ① 鶏むね肉は5mm幅に切り、(A)で下味をつける。
- ② たまねぎとしいたけは薄切り、にんじんとピーマンは細切りにする。
- ③ フライパンを熱しにサラダ油を加えて、①の鶏肉を炒める。
- ④ 鶏肉に火が通ったら、切った野菜を加えて、(B)を加えて煮立ったらとろみをつける。
- ⑤ 器に米粉だんごを盛り、④をかけて刻んだ万能ねぎを散らす。

甘酸っぱ〜いあんかけが、揚げたおだんごとベストマッチ！  
あんかけのとろみを強くすれば、お弁当のおかずにも良さそう。

