

## 肉団子の甘酢あんかけ

子供も大好きな肉団子です。つなぎに里芋や山芋を入れるとほっこり、柔らかい肉団子ができます

## &lt;材料(4人分)&gt;

豚挽肉 (400g)  
 玉ねぎ (小1個)  
 卵 (1個)  
 団子に入れる調味料  
 塩 (小1)  
 こしょう (少々)  
 小麦粉 (大1)  
 甘酢あん  
 トマトケチャップ (大3)  
 砂糖 (大2)  
 酢 (大3)  
 酒 (大1)  
 しょう油 (小1)  
 塩 (少々)  
 鶏がらスープの素 (小1)  
 水溶き片栗粉 (大1) / 水 (大2)  
 長ネギ (1本)  
 サラダ油

## &lt;作り方&gt;

## 1. 肉団子を作る

- ①玉ねぎをみじん切りにする
- ②卵を割りほぐしておく
- ③ひき肉に塩・こしょう・小麦粉・玉ねぎを加え、粘りが出るまで混ぜてから、卵を3回に分けて加え、さらに混ぜる
- ④12~16個に丸める

## 2. 甘酢あんを合わせておく

## 3. 白髪ねぎを作る

長ネギの白い部分を7cm長さに切り、1本切り込みを入れて芯を取り出し、白い部分を広げて極細いせん切りにして水にさらす

## 4. 肉団子を揚げる

- ①フライパンにサラダ油を熱し、肉団子を入れ焦げそうになったらコロコロと肉団子を動かしたり油をかけたりして、きつね色になるまで揚げる

- ②用意したボウルとザルに油ごと上げ、油をきる

## 5. 肉団子を甘酢あんであらめる

このフライパンに、甘酢あんを入れ中火にし、肉団子を入れて混ぜながらフツフツしてきたら水溶き片栗粉を加えてからめる

## 5. 肉団子を皿に盛り、白髪ねぎを添える

スタミナ野菜の定番オクラ。ネバネバの素となっている食物繊維として働くペクチンは腸内の善玉菌を増やし、整腸効果やコレステロールを下げる効果があります。

## オクラとわかめの中華スープ

## &lt;材料 2人分&gt;

オクラ (2本)  
 わかめ (少量)  
 ガラスープ (小2弱)  
 水 (300ml)

## &lt;作り方&gt;

1. オクラは洗って、輪切りにする
2. わかめは水につけ、塩ぬきして適宜に切る
3. 鍋に水とガラスープを入れ、オクラとわかめを入れ一煮立させ、塩こしょうで味を調える

## 中華風春雨サラダ

## 材料 (3~4人分)

春雨 (40g)  
 きゅうり(1本)  
 スライスハム(3~4枚)  
 卵 (1個)  
 砂糖(1つまみ)  
 味付け調味料  
 酢 (大3)  
 砂糖 (大1)  
 しょう油 (小1)  
 ごま油 (大1)  
 鶏がらスープの素  
 (小1)  
 白いりごま

## &lt;作り方&gt;

1. 春雨は食べやすくカットして、袋の表示通りに戻す
2. 味付け調味料をボウルに入れ、レンジで30秒加熱して冷ましておく
3. 卵は溶いて、砂糖 (一つまみ) を入れて薄焼きにし、幅4~5mmの細切りにする
4. 塩で板摺にしたきゅうりとハムも細切り
5. ボウルにすべてを入れ、よく混ぜ合わせて、食べる直前まで冷蔵庫で冷やしておく

生のがんずが手に入ったら砂糖を入れ、沸騰させないでコトコト煮て作るとより美味しいあんずゼリーができます。残りはジャムにします。

## ドライあんずゼリー

## 材料 (4人分)

ドライあんず (4個)  
 水(2カップ)  
 砂糖 (大3)  
 粉ゼラチン (5g)  
 あれば、杏露酒

## &lt;作り方&gt;

1. ドライあんずは水に2~3時間浸しておく  
(水にあんずの香りが移るので、この水は捨てずに使う)
  2. 粉ゼラチンを大2の水でふやかしておく
  3. 鍋に杏を浸した水・砂糖を入れ火にかけて、砂糖を溶かす
  4. 沸騰したら火から下ろし、ゼラチンを入れ溶かす
  5. グラスに杏と粗熱を取ったゼリー液を注いで冷蔵庫で冷やし固める
- \*大人向けに「杏露酒 (シンルチュウ)」を数滴加えても美味