

お茶がんもの味噌あんかけ



■材料(2人分):

- ・ニンジン.....20g
- ・シイタケ.....20g
- ・長ネギ.....5cm
- ・ひじき.....小1
- ・豆腐.....100g
- ・白玉粉.....15g
- ・とりひき肉.....50g
- ・お茶粉.....3g
- ・型抜きニンジン(飾り用).....6個
- ・酒.....小1
- ・塩糀.....大1
- ・甘酒の素.....小1
- ・だしつゆ.....小2
- ・味噌.....10g
- ・水.....100ml
- ・とろみ調整粉.....3g
- ・片栗粉.....適宜

※塩糀・糀で作る甘酒・味噌は手作りで。

静岡県産食材

- 茶の粉
- シイタケ

■作り方:

- ①ニンジン・シイタケ・長ネギはみじん切りにする。ひじきは水で戻し、豆腐は水切りしてつぶしておく。
- ②①に白玉粉・とりひき肉・お茶の粉・Aの調味料を加え、よく混ぜる。
- ③②を小さく丸めて片栗粉をまぶしておく。※お茶がんもです。
- ④沸騰した湯にお茶がんもを入れ、浮き上がってきたら2分で上げる。
- ⑤Bをよく混ぜ、味噌あんをつくる。
- ⑥お茶がんもを器に盛り、味噌あんをトロリとかけ、型抜きニンジンを飾って、できあがり!

■メッセージ

今まで積み重ねてきた尊いお身体を、どうぞこれからも維持なさってってください。そのお身体を作るのは、大切なお食事です。一回一回の食事がワクワクした楽しい時間であることを願い、ていねいに心を込めて料理させていただきます。

