

ファミリー食卓部門 優秀賞

鶏肉の健康だんご

材料（4人分）

鶏モモひき肉：200g、とうふ：1/4丁、干しいたけ：4枚
金時人参：1/4本、じゃこ：大さじ2、ごぼう：1/4本、卵：1個
しょうが：小1かけ、小松菜：1/2束、スープ：300ml、酒：小さじ1
かたくり粉：大さじ1.5、しょう油：小さじ1、砂糖：大さじ1.5
化学調味料・塩・こしょう

作り方

とうふは重石をする、又はレンジにかけて、水気をきる。
干しいたけは水に戻し、みじん切りにする。人参はみじん切りにする。
ごぼうはささがきにし、油通しする。
肉に の材料とじゃこ、卵、かたくり粉大さじ1.5、しょう油、酒を小さじ1、塩・こしょうをし、少々混ぜる。
の材料にしょうがのみじん切りを入れ8～12等分して、かたくり粉をまぶしながら形を整える。（かたくり粉は分量外）
鍋に油大さじ1を熱し、砂糖大さじ1.5を入れカラメル状に焼く。
にスープを加え、 を入れ酒大さじ1、塩、化学調味料小さじ2/3、こしょう少々、しょう油小さじ1を加え、ふたをし、30分煮る。
小松菜はこの間にゆでておき、出来上がった肉だんごに添えて完成。

作者からのメッセージ

歯ぐきの粘膜によい人参のビタミンA、食物繊維たっぷりのごぼう、歯や骨を丈夫にするカルシウムを含むじゃこ、ビタミンB1を含むとうふを取り入れ、子供から大人まで食べられるよう肉だんごにしてみました。油通しをしたごぼうは甘みがあります。

（善通寺西高校 品川 由美さん）
香川県歯科医師会