



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



当社自慢の品「極紅」を使った 極紅はんぺん団子のおすまし仕立て



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
82kcal	1.8g	約40分

この表示値は目安です

■材料 (6人分)

当社自慢の品 極紅(鮭)	2切
はんぺん	100g
白ねぎ	30g
れんこん	50g
おろししょうが(チューブ)	小さじ2
A 酒	大さじ1
片栗粉	大さじ2
水	1L
白だし	60cc
みりん	小さじ2
三つ葉	少々

■作り方

- ① 極紅は皮、骨を取り除いて包丁で細かくたたき、はんぺんは手でよくつぶす
- ② 白ねぎはみじん切り、れんこんは粗みじん切りにする
- ③ ①②をボウルにいれ、Aを加えてよく混ぜ、丸めて20個くらい団子を作る
- ④ 鍋に水を入れ沸騰させ③を入れ、団子に火が通ったら白だし、みりんを加えて味を調える
- ⑤ 汁碗に入れ、三つ葉を散らす

cooking memo