



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「ふんわり鶏だんご」を使った
ふんわり鶏だんごと厚揚げのあんかけ煮



一人あたりのエネルギー 230kcal	食塩相当量 2.0g	調理時間 約15分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

当社自慢の品 ふんわり鶏だんご(6個入)
..... 1パック
厚揚げ 100g
水 2カップ
砂糖 小さじ2
しょうゆ 大さじ1
おろししょうが 小さじ1/4
片栗粉 小さじ2
水 小さじ2
みつば 適宜

■作り方

- ① 鍋に水を入れ沸騰したらふんわり鶏だんごを入れ、火が通ったら半分に切った厚揚げを加える
- ② 煮立ったら砂糖としょうゆを加え、落とし蓋をし弱火で20分程度煮たらおろししょうがと水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける
- ③ 器に盛り、みつばをのせる



お好みで柚子胡椒などの薬味をあわせるとアクセントになります

cooking memo