

マイワシの満腹すり身団子鍋

●材料(分量) 4人前

- ①生鮮マイワシ(15尾:900g)
- ②タマネギ(1/4個:70g)
- ③生卵(1個)
- ④味噌(30g)
- ⑤生姜のすりおろし(20g)
- ⑥片栗粉(30g)
- ⑦木綿豆腐(200g)
- ⑧椎茸(4個)
- ⑨めんつゆ(大さじ4)
- ⑩日本酒(大さじ4)
- ⑪長ネギ(1本)



●作り方

- 1 マイワシを三枚おろしにして皮をむき(重量が約1/3となる)、フードカッターで細かくした後、すり鉢で粘りが出るまで練る。
- 2 玉ねぎを細かくみじん切りにする
- 3 1と2を合わせて、それに③~⑤を入れて十分に混ぜる。
- 4 3に片栗粉を入れて十分に混ぜる。(お好みの堅さで片栗粉を増やす)
- 5 鍋に1.2Lの水を入れ、沸騰したら団子に丸めた4を入れて5分間煮る。(団子は20個程度となる)
- 6 5に短冊切りした木綿豆腐と椎茸を入れて、めんつゆと日本酒を加えてさらに2分間煮る。
- 7 6に斜め切りした長ネギを入れ、鍋の蓋をしてさらに1分煮たら完成！
※汁が甘めを好みなら適量の砂糖を加えてもGOOD！

●ココがポイント！

- ・すり身団子は冷凍可能なので(1ヶ月は味が落ちません)、丸めて冷凍した団子を凍ったまま鍋に入れると調理時間は半減し、忙しい主婦などに最適な料理です。
- ・冷蔵庫に余っている野菜を鍋にブチ混めば、満腹鍋は経済的で栄養価が高くバランスの優れたスーパーフードです。