



# 10月



## フォーマックの料理教室

Newグランシェフ  
使用

# 豆もやしとちぎり団子煮



### 材料

- キャベツ ..... 1/4玉
- 豆もやし ..... 150g
- 豚ひき肉 ..... 100g
- 塩 ..... 小さじ1/4
- ごま油 ..... 大さじ1/2

#### ★肉だねの調味料

- 塩 ..... 小さじ1/4
- こしょう ..... 適量
- 片栗粉 ..... 小さじ1/2
- マヨネーズ ..... 小さじ1

#### ★合わせだれ

- コチュジャン ..... 大さじ1
- 醤油 ..... 大さじ1
- 砂糖 ..... 小さじ1
- 酢 ..... 大さじ1/2
- ごま油 ..... 大さじ1/2
- 生姜のみじん切り ..... 大さじ1/2
- すりごま ..... 大さじ1/2

#### ★作り方★

- ① キャベツの葉の部分は太めの短冊切りに、芯の部分は粗いみじん切りにする。
- ② 豆もやしは洗って水気を切り、ごま油を入れて和え、さらに塩をふって混ぜてザルに敷く。その上に①の葉をのせる。
- ③ ひき肉とキャベツの芯、肉だねの調味料を合わせてよく練り、②の器に一口大にちぎり入れる。グリル網にのせて「スチーム」で13分蒸す。
- ④ 合わせだれをかけていただく。

