



高岡野菜 おいしいレシピ

・とい団子となすのいため煮・

【材料】(4人分)

鶏ひき肉	200 g
しょうが	1片
卵	1/2個
なす（中）	5~6個
赤とうがらし	小1本
だし汁	1と1/4カップ
片栗粉	
砂糖	
しょうゆ	
酒	
みりん	
油	

【作り方】

- ①ひき肉にしょうゆ大さじ1、おろししょうが小さじ1/2、酒小さじ1、卵・片栗粉各小さじ2を加えて粘りの出るまで練り混ぜ、8等分して扁平な団子にする。
- ②油大さじ1で①の両面を焼き、取り出す。
- ③なすは乱切りにし、②の鍋に油大さじ1を足し、種抜き赤とうがらしの薄切りと炒める。
- ④③にだし汁、しょうゆ大さじ3、砂糖・酒各大さじ1.5、みりん小さじ2を加えて②をのせ、落し蓋で煮る。