



ASAGOもぐもぐキッチン レシピ



いつもと少し違った鍋で、旬の根菜をたっぷり♪

根菜と鶏だんごのひらひら鍋

材料	分量（1人分）	作り方
鶏むねひき肉	60g	① 鶏むねひき肉をボウルに入れ、塩と片栗粉、しょうがを加えて混ぜる。 ② 大根とにんじんは皮をむき、ピーラーで薄く削る。 ③ ごぼうはきれいに洗って皮をこそげ取る。ピーラーで薄く削り、しばらく水に浸ける。 ④ 鍋に野菜をいれて水を注ぎ入れる。だし昆布を真ん中に入れて火にかける。 ⑤ ①をひと口大に落とし入れ、火が通るまで煮る。 ⑥ ごまだれの材料を器に入れて混ぜ合わせる。 （④のだし汁でのばしてもいいです。）
塩	少々	
片栗粉	小さじ1/2	
しょうが（すりおろし）※チューブ可	少々	
大根	5cm（約100g）	
にんじん	大1/4本（約50g）	
ごぼう	10cm	
水	300ml	
だし昆布	3cm角	
（ごまだれ）		
白すりごま	大さじ2	
マヨネーズ	大さじ1	
牛乳	大さじ1	
酢	小さじ1	
砂糖	小さじ1	

大根、にんじん、ごぼうなどの根菜類は、体を温めてくれる働きがあります。



POINT

☆野菜はピーラーで薄く削ることで、火の通りが早くなります。
また、お子さんでも食べやすくなります。