

ダンゴ兄弟ピリカラ鍋

材 料 (5 人 分)	季節の魚 (びん長)	小 1 匹	ス プ	キムチの素	1 / 2 本
	卵	3 個		酒	大さじ 3
	片栗粉	大さじ 5		塩	小さじ 2
	長ネギ	3 本		しょうゆ	小さじ 1
	しょうが	2 片		みりん	大さじ 1
	白菜	1 / 2 個		だし汁	4 カップ
	しいたけ	1 袋			
	はるさめ	1 袋		揚げ油	適宜
	うずらの卵	1 パック			

- 作
り
方
- (1) しょうが、長ネギはそれぞれみじん切りにしておく。
 - (2) 魚は三枚におろしてミンチし、塩・卵・しょうが・片栗粉を入れてよく混ぜる。それを二等分し、一つは長ネギを混ぜ、もう一つはうずらの卵を真ん中にしてダンゴに丸め、油で揚げる。
 - (3) 揚げたダンゴは楊子に2個刺しておく。
 - (4) 土鍋にスープを作り、ダンゴ・白菜・しいたけ・はるさめを入れ、白菜がしんなりするまで煮込む。

- 一
口
メ
モ
- ・ 魚は季節の魚を使う。いなだなどもよい。
 - ・ ダンゴは揚げたてはそのまま食べ、あまったら冷凍しておき、このように鍋などにしても良い。
 - ・ キムチの素は好みで量を加減する。
 - ・ ダンゴにみそを少量入れると臭みがとれる。
 - ・ 青味が入ると見た目がきれい。

