

ベジダブル団子のだしあん

オートミールで作った団子にだしあんをかけました



材料(4 人分)

オートミール		100g
水		200ml
玉ねぎ		1/2 個
人参		1/4 本
ごぼう		1 本
塩		小さじ 1/2
片栗粉		適量
なたね油		適量
<だしあん>		
だし		400ml
薄口しょうゆ		大さじ 1
みりん		大さじ 1
塩		少々
おろししょうが		小さじ 1
片栗粉		大さじ 1
水		大さじ 1

作り方

- 鍋に水を入れ沸騰したら塩ひとつまみとオートミールを入れ3分加熱し、火をとめ3分ふたをして蒸す。
- ごぼうはみじん切りにし水にさらす。人参、たまねぎはみじん切りにする。
- フライパンになたね油を熱し、玉ねぎ、人参、水気をきったごぼうを重ね、塩をふり弱火で炒める。
- に 3 を入れ、混ぜ合わせて団子を作り、片栗粉をつけて、なたね油で揚げる。
- だし、薄口しょうゆ、みりん、おろししょうがを鍋に入れて加熱する。沸騰したら片栗粉を水で溶き入れてとろみをつけ、団子にたっぷりかける。