

第6回あいづ野菜わが家の味自慢コンテスト
鍋の部 準大賞

作品名：カラフルつくねのみそバター鍋

材料

- ①会津地鶏のひき肉…400g
 - ②長いものすりおろし…200g
 - ③とろけるチーズ…100g
 - ④根生姜のみじん切り…50g
 - ⑤米粉と片栗粉…各大さじ2
 - ⑥七味唐辛子…少々
 - ⑦バター…大さじ2
 - ⑧大根・白菜…各100g
 - ⑨角こん…100g
 - ⑩ごぼう…100g
 - ⑪長ネギ…50g
 - ⑫鳥ガラスープ…1リットル
 - ⑬会津甘みそと酒粕と薄口醤油と牛乳…各大さじ2
- A・ニラと小松菜のみじん切り…50g
B・人参のみじん切り…50g
C・南瓜のみじん切り…50g
D・干しいたけのみじん切り…30g

調理
方法

- ①材料の①～⑥までを、ボウルで混ぜ合わせ4等分する。
- ②4等分にした所にA、B、C、Dのあいづ野菜をそれぞれ混ぜる。
- ③大根と角こんは短冊切り、白菜は食べやすい大きさに切る。
- ④ごぼうは、大きめのささがきにして酢水につけてあくをぬく。
- ⑤鍋にバターを溶かし③④を炒め鶏ガラスープを入れる。
- ⑥⑤が沸騰したら、②のつくねをスプーンで小さく落とし、火を通す。
- ⑦⑥に会津甘みそと酒粕と薄口醤油と牛乳を分量ほど加え味を整える。
- ⑧焼きネギを作り、⑦に乗せて再加熱して完成。

☆完成品☆

