

なすと肉団子の揚げ漬け

温かくても冷めても
おいしく食べられる料理です。
なすとお肉の相性がピッタリ！
ピリッとした辛さとほど良い酸味が
食欲を増してくれます。



エネルギー量	1,605kcal	原価	737円	アレルギー	卵、牛乳、小麦
食塩相当量	3.2g	想定売価	260円	<small>表示義務のある特定原材料(7品目)に該当するアレルギー。</small>	

※エネルギー量、食塩相当量、原価は約1,000gあたり。

材 料

できあがり量 約1,000g



A 肉団子の材料

- 豚ひき肉.....240g
- ねぎ(みじん切り).....48g
- 卵.....25g
- パン粉.....15g
- 牛乳.....35g
- 砂糖.....8g
- 濃口しょうゆ.....8g
- オイスターソース.....10g
- かたくり粉.....7g

- なす.....360g
- 玉ねぎ.....40g

B 漬け汁

- 肉団子のゆで汁.....50g
(調理中に出るゆで汁を使用)
- 薄口しょうゆ.....80g
- 酢.....50g
- 砂糖.....45g
- ごま油.....2g
- たかのつめ.....2g
- しょうが汁.....0.8g
- かつお節.....0.3g

- 揚げ油.....適量
- みょうばん.....適量

豚ひき肉

作り方

調理時間 約40分

1 肉団子を作る

- ・肉団子の材料Aをすべてボウルに入れ、よく混ぜる。
- ・1ヶ30gのボール状に丸める。
- ・塩(分量外)を入れた熱湯で、表面が白くなる程度にゆでる。
- ・鍋から取り出し、表面の水分がとぶまで冷ます。

2 肉団子を揚げる

ゆでた肉団子を180℃の油で色よく揚げる。

3 野菜の準備

- ・なすは乱切りにし、みょうばん水に10分ほどひたしておく。
- ・玉ねぎは5mm幅くらいの細切りにし、たかのつめは中のタネを取っておく。
- ・しょうがはすりおろし、汁を絞っておく。

4 野菜の油とおし

なすは水を切ってペーパータオルで水分を取り、180℃の油で少し焦げ目がつくくらいまで揚げる。玉ねぎはさっと揚げる。

なすと油は相性がよく、揚げた方がおいしくなります。

5 漬け汁へ入れる

- ・漬け汁の調味料に、アクを取った肉団子のゆで汁を合わせ、さっと煮立たせる。
- ・火を止めたら、たかのつめ、しょうが汁、かつお節を入れ、④を漬ける。

料理のポイント

- なすはみょうばんが無ければ鉄の鍋に塩を入れ、10分ほどひたしておくとしっとり色よく揚がります。
- 肉団子はゆでずにそのまま揚げてもよいですが、ゆでたあとに揚げた方が柔らかく仕上がります。



ちょっとアレンジ

- 漬け汁にケチャップを入れて、酢豚風の味付けに！