

鹿肉団子と三種の豆のスープ

材量 4人分



大豆・小豆・白いんげん豆 (下処理済のもの)	適量
生コリアンダー	適量

(A)	
鹿モモミンチ肉	200g
玉ねぎ(みじん切り)	100g
パン粉	大さじ4
牛乳	大さじ2
ナツメグ・オールスパイス	少々
黒コショウ	少々
塩	適量
片栗粉	少々
(B)	
ごぼう	100g
人参	50g
大根	50g
玉ねぎ	50g
オリーブ油	大さじ1
ニンニク(みじん切り)	1片
トマト缶	1缶
水	800cc

つくり方

- 1 (B)の野菜は1cmの角切りにする。
- 2 鍋にオリーブ油、ニンニク、1の玉ねぎを入れ熱し、香りが出たら1の野菜を加え炒める。
- 3 野菜がしんなりしたら、トマト缶をつぶして加え、水、豆類を入れ15分煮る。
- 4 (A)の材料を良く混ぜ合わせ、1口大の団子に丸め、片栗粉をまぶす。
- 5 3に4の団子を入れ、15分程コトコト煮る。
- 6 仕上げに生コリアンダーを入れる。

特色・ポイント

- ◇ 日頃から摂りたい豆類、ごぼう等の根菜類を入れ、子どもからお年寄りまで喜ばれそうな味に仕上げます。
- ◇ 生コリアンダー(パクチー)は、パセリでも代用可。
- ◇ 4で片栗粉をまぶした後、肉団子を油で揚げしてからスープに入れても美味しく召し上がれます。