



旬の食材
de

お手軽
レシピ

今月の料理

「鶏肉団子と大根のトマト煮」

材料 (4人分)

1人分→197kcal

- | | | |
|-----------------|-----------------|------------------|
| ● 大根 …… 340 g | ● 鶏ひき肉 …… 240 g | ● トマト水煮 …… 160 g |
| ● 玉ねぎ …… 1/2個 | ● パン粉 …… 12 g | ● 水 …… 400mL |
| ● にんにく …… 1/2かけ | ● 卵 …… 1個 | ● ローリエ …… 1枚 |
| ● オリーブ油 …… 大さじ3 | ● 塩 …… 少量 | ● 砂糖 …… 小さじ1 |
| | ● こしょう …… 少量 | ● こしょう …… 少量 |
| ● パセリ …… 少量 | | (アンチョビ …… 8 g) |

ワンポイントアドバイス
お鍋一つで、あっという間にできあがります。鶏肉のうま味だけでもおいしいのですが、アンチョビを入れるとコクが出ておすすめです。



私のおすすめレシピ
佐賀県立牛津高等学校
食品調理科1年
ふじかわひろと 藤川大翔さん

えぐちまお 江口真央さん

かたおか りん 片岡凛さん

作り方

- 大根は厚さ2cmのいちょう切りにし、玉ねぎは色紙切り(角切り)に切っておく。にんにくはスライスしておく。
- Aの材料をボウルに合わせてしっかりとこね、一口大の団子に丸める。
- 鍋にオリーブ油と大根を入れ、大根に透明感がでるまで炒める。その後、にんにくと玉ねぎを入れ、全体を軽く炒める。
- 3にBを入れて煮立ったら、2を入れ、火が通るまで20分程度煮込む。
- 皿に盛りつけ、パセリを振りかければ完成!



小城のフリーペーパーおぎなうのオススメ

相続手続

家や田や畑が亡くなった方の名義になっている

遺言書

死んだら、家や土地の名義はどうなるだろう

その他 建設業許可(新規・更新・決算変更届)等

行政書士 **杠 繁美**

(日本行政書士会登録番号 05410974)

〒849-0314 小城市芦刈町三王崎1780番地3

TEL 0952-37-0939

FAX 0952-37-0949

携帯 090-8836-5630

行政書士には守秘義務があります。
お気軽にご連絡ください。
お電話下さればお伺いいたします。

相談は
無料です。

スマート農業で
ズバリ解決!!

ドローンによる
米・麦・大豆

農薬散布代行いたします!

田植え後の除草剤(粒剤)も承ります

10a(一反)あたり

1,100 (税込)円から

- 農薬散布の負担軽減
- 高齢化、人手不足にお応えします

※薬剤(農薬)は用意していただくか、別途料金がかかります。

ダウンウォッシュ散布で、
人の手では難しい圃場
中央の稲の根元
まで散布可能!

有限会社 **悟空**

小城市三日月町
金田876番地

LINE公式
アカウント



電話 0952-72-6195 携帯電話 080-1782-4291

有料広告

