


大阪エコ農産物 と なにわ特産品 レシピ 『オクラ団子のスターあんかけ』



食物栄養学科
健康実践栄養士課程
1回生
作 寺下 ころろ

 帝塚山学院大学

オクラ団子のスターあんかけ (4人分)

☆材料

オクラ団子

オクラ 7本 (80g)
鶏ももひき肉 300g
玉ねぎ 3/4個 (250g)
サラダ油 小さじ1 (4g)

調味料

おろししょうが 小さじ1/2 (2g)
薄口醤油 小さじ1/2 (3g)
酒 小さじ1/2 (2.5g)
塩 小さじ1/2 (3g)

スターあん

人参 1/4本 (40g)
黄パプリカ 1/2個 (60g)

調味料

薄口醤油 小さじ2 (12g)
みりん 小さじ2 (12g)
酒 大さじ1 (15g)
鶏がらスープ粉末 大さじ1 (9g)

水 350mL

水溶き片栗粉 大さじ1

(片栗粉と水は1:1)

☆作り方

- ① オクラを分量外の塩で板ずりし、よく洗ってから5mm厚に切る。(端は団子に入れる。)
- ② 玉ねぎをみじん切りにし、サラダ油をひいたフライパンであめ色になるまで炒める。
- ③ フードプロセッサーにオクラ団子の材料(5mm厚のオクラは除く)を全て加えてよく混ぜる。
- ④ 耐熱ラップにオクラを広げ(3~5枚/個)、12等分した③をのせて茶巾状に丸める。
- ⑤ 鍋に湯を沸かして弱火にし、ラップごと肉団子を入れて7分茹でる。
- ⑥ 別の鍋に、星型に型抜きした人参とパプリカ、スターあんの調味料、水を入れて火にかける。
- ⑦ 人参に火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ 器に肉団子を盛り付け、あんをかける。