

ふらの野菜を使った

逸品レシピ紹介

# じゃがいもの肉巻きあんかけ



## 材料

じゃがいも・・・4個  
玉ねぎ・・・2/1個  
塩・・・・・・・・少々  
豚ひき肉・・・・200g  
にんじん・・・・30g  
卵・・・・・・・・1個

A { 酒・・・・大1  
しょうが汁・大1  
醤油・・・・小1  
塩コショウ・少々

B { だし汁・・・200cc  
醤油・・・・小1  
酒・・・・大1  
しょうが汁・・・小1

片栗粉・・・・小2  
水・・・・・・・・大1～2  
カイワレ大根・・・適量

## 作り方

- 1.じゃがいもは薄い輪切りにし、塩を振ってしんなりさせる。
- 2.玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- 3.ボウルに豚ひき肉を入れ、2を混ぜ、卵とAを入れ粘りが出るまでよく混ぜる。
- 4.巻きすの上にラップを置き、1のじゃがいもを重ねて全面に敷き、3も広げて敷き、海苔巻のように巻く。(2本できる。)
- 5.蒸し器に入れ15～20分蒸す。粗熱がとれたら食べやすい大きさに切る。
- 6.Bを鍋に入れ煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけ5にかけ、カイワレ大根をちらす。

### 【味付けポイント・自己PR】

- ☆豚ひき肉の臭みを消すため、お酒としょうが汁を使った。
- ☆蒸したので じゃがいものほっこり感と甘みがでる。

JAふらの南富良野支所女性部  
「漬物・特産物料理コンクール」レシピ集より  
第42回(平成25年) 南富良野町幾寅 磯野 信子さん考案レシピ