



夏

ウンチェーの豆腐だんごと島ヤサイの酸辣湯風煮込み



材料(2人分)

【ウンチェーの豆腐だんご】 (8個分)	【調味液】
ウンチェー ……40g(うち茎10gほど)	酢………10g
豆腐………100g	しょうゆ………6g
はんぺん………50g	砂糖………5g
鶏ひき肉………80g	酒………5g
しょうが………3g	片栗粉………3g
片栗粉………9g	塩………1g
酒………10g	こしょう………少々
塩………1g	赤唐辛子小口切り…少々
	鶏ガラスープの素…1g
	水………200cc

ゴーヤー………50g
 島らっきょう………6個
 (なければパパイヤ40gでも可)
 黄色パプリカ………40g
 トマト………1個
 油………8g

作り方

【ウンチェーの豆腐だんご】

- ①豆腐はしっかりと水切りをする。
 - ②ウンチェーは葉と茎に切り分け、茎は小口切りにし、とっておく。
 - ③ウンチェーの葉と豆腐だんごの材料を全てフードプロセッサーに入れ混ぜる。
 - ④豆腐だんごのたねをボールに取り出し、小口切りにしたウンチェーの茎を入れて混ぜ、8個分のだんごに成型する。
 - ⑤沸騰湯中に豆腐だんごを入れ、浮き上がってくるまで火を通す。
- ①ゴーヤーはワタをとり、1cm幅に切り、パプリカは一口大に乱切り、トマトは8等分のくし切りにする。
 - ②フライパンに油をひき、島らっきょうを中火で2分ほど炒める。
次にゴーヤーを入れて3分ほど炒め、パプリカを入れてさらに、3分ほど炒める。
 - ③②に調味液を加えて、豆腐だんごを入れて3分ほど煮込む。
 - ④トマトを最後に入れてサッと火を通して完成。

◎栄養価(1人分)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
210kcal	11.6g	9.3g	18.5g	1.9g

ワンポイントアドバイス



- フードプロセッサーがない場合は、ウンチェーの葉は粗みじん切り、茎は小口切り、しょうがは千切りにして、全ての材料を手でこねる。
- ウンチェー入りのだんごでは、ウンチェーの茎が食感のアクセントとなります。お好みでさらに10gほど増やしても美味しさアップ!
- 島らっきょうの代わりに野菜パパイヤを使う場合は、厚めのいちょう切りにしてください。