

れんこんと カリフォルニアプルーンの 肉団子・甘酢あん

材料：2~3 人分

カリフォルニアプルーン	7 個
豚ひき肉	200g
れんこん	60g
しょうが（すりおろし）	小さじ 1
酒	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1 と 1/2
片栗粉	大さじ 1 と 1/2
塩	少々
油	大さじ 1
酢	大さじ 2
ケチャップ	大さじ 1 と 1/2
砂糖	大さじ 1/2
水	大さじ 3

肉だねにも、あんにも。カリフォルニアプルーンをダブルで使います！れんこんのシャキシャキ食感と、カリフォルニアプルーンの果実感がアクセント。ごはんがすすむ一品です。



はじめよう。

このレシピの詳しい調理方法や
プルーンを使った他のレシピはこちら

