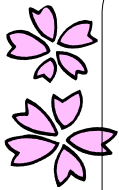


♪♪♪ タレ煮込み牛すじ肉のゴマ団子 (5コ分)



〈材料：中〉



- ・牛すじ肉 250 g
- ・玉ねぎ 1/2コ
- ・糸こんにゃく 1/3袋
- ・タレ 適量
- ・水 適量
- ・砂糖 大さじ1
- ・はちみつ 大さじ1
- ・片栗粉 大さじ2



1. 牛すじを茹でる。(沸騰後中火で5分)
一旦お湯を捨て、ぬるま湯で牛すじのアクを洗い流す。
2. 牛すじをもう一回茹でる。(沸騰後弱火30分)
3. 湯を捨て、牛すじ肉を一口大に切り、鍋に玉ねぎ・糸こんにゃく・牛すじと具材に水+タレをひたひたになる程度に入れて落とし蓋をして弱火で1時間煮込む。
4. 肉が柔らかくなったら水気がなくなる前に砂糖、はちみつを入れ少し煮込み、火を止める前に水で溶いた片栗粉(大さじ2)を具材に絡めて具材全体をプルプルさせる。
5. 具材をさます。

〈材料：外〉

- ・だんご粉 150 g
- ・水 150cc
- ・砂糖 大さじ1
- ・塩少々
- ・白ごま 適量
- ・油 適量



1. ボールにだんご粉、砂糖、塩を入れ、少しずつ水を足しながら混ぜる。
2. よくこねて丸状にする。
3. ボールに広げるように入れラップをして600wの電子レンジで2分チンする。
4. 更によくこねてボールに広げてラップをしてもう一回電子レンジで1分チンする。
(粉っぽい感じがなくなるまでする)
5. 5個に分け、ラップで上下挟んで棒で丸状に広げる。(水をつけるとやりやすい)
6. 具材を真ん中におき、しっかり丸く具材を包んでゴマをつける。
7. 油で揚げる。熱くなった油150℃で2分、170℃に徐々に上げ焦げる前に取り出す。

