

コープデリ宅配職員が作る

協力：マルイ食品(株)

「産直げん気鶏を使った鶏だんご(国産れんこん入り)」 を使ったアレンジレシピ

私たちが
挑戦
しました!

鍋やスープに欠かせない「鶏だんご」。マルイ食品の提供レシピに、
コープデリ職員がひと工夫加えたアレンジ料理をご紹介します。
時短! 簡単! 料理のレパートリーが広がるかも♪



♥ 簡単! しいたけの肉詰め

作り方 (肉詰め6個)

- 1 鶏だんご6個を冷蔵庫で解凍し、しいたけ6個の軸を切り落とす。
- 2 しいたけの内側に小麦粉適量をまんべんなくふり、鶏だんごを詰める。
- 3 熱したフライパンにサラダ油大さじ1/2をひき、肉面を下にして中火で約2分焼く。
- 4 焼き目がついたらひっくり返し、ふたをし、弱火で3〜4分蒸し焼きにする。
- 5 めんつゆ大さじ4+水大さじ4を入れ、絡めるように焼く。
お皿に盛り付け、小ネギを散らせば完成!

コープデリ北総センター
清水さん



しいたけと鶏肉が柔らかくてとても食べやすかったです。小ネギの代わりに玉ネギを煮て、親子丼風にアレンジしました。



♥ あと一品ほしいときに! きんちゃく煮

作り方 (きんちゃく8つ)

- ★ しょうゆ大さじ4・お酒大さじ2・みりん大さじ2・砂糖大さじ4・
顆粒だし小さじ2・水400ml
- 1 あぶらあげに切り込みを入れ、凍ったままの鶏だんご1個と餅を詰めた後、爪楊枝で口を縫うように止めます。
※餅を入れない場合は、鶏だんご2個でもOK。
 - 2 鍋に★を入れひと煮立ちし、①で作ったきんちゃくを鍋に並べてふたをし、弱火で15分程度煮詰めたら完成!

コープデリ松戸センター
篠田さん



詰めて煮るだけで一品ができ、鶏だんごのうまみが全体に染みておいしく、また冷凍のまま使用できるので時短にもなりました。キノコと一緒にに入れて煮るなどいろいろアレンジもできそう! 余ったお餅の消費にもオススメです!



♥ おかずになる! 貝だくさんみそ汁

作り方 (3人前)

- 1 キャベツ1/4個はひと口大、ニンジン2/3本は短冊切り、玉ネギ1/4個は薄切りにする。
- 2 お鍋に水700ml、顆粒だし適量、ニンジン、玉ネギを入れ、中火で加熱する。
- 3 煮立ったら凍ったままの鶏だんご1パック(200g)を加えて、再沸騰後中火で約10分煮る。
- 4 鶏だんごに火が通ったら、キャベツを入れ2〜3分煮てお好みのみそ適量をとく。
- 5 卵1個ずつ割入れ、沸騰する直前で火を止め、器に盛って完成(温泉卵でもOK)!

コープデリ浦安行徳センター 別府さん



鶏だんごから出るうまみがみその風味と合い、和風だしはいらないくらい深い味わいで非常においしかったです。温泉卵を入れるとまろやかさとコクが出ました。みそは入れすぎず、少し薄いくらいの方が鶏だんごと野菜の甘さを感じました。

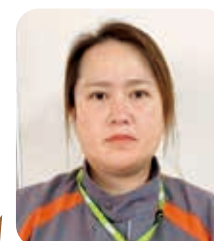


♥ 居酒屋メニュー風! 鶏だんごの照焼きつくね

作り方

- 1 鶏だんご(11〜14個)を冷蔵庫で解凍し、熱したフライパンにサラダ油大さじ1をひき、鶏だんごを軽くつぶし焼き目がつく程度に中火で両面焼く。
- 2 砂糖、しょうゆ、みりん、酒 各大さじ2は先に混ぜ合わせておき、それをフライパンに入れて中火で鶏だんごをひっくり返ししながら、タレを煮詰めるように焼き、汁気が無くなったら火を止める。
- 3 お皿に盛り付け、白ごまと小ネギ各適量をふったらできあがり!
お好みで卵黄を絡めても!

コープデリ茂原センター
松本さん



全体的に色合いが茶色だったので、赤いパプリカを加えて、見た目もきれいにしました。



産直げん気鶏を使った鶏だんご(国産れんこん入り) 200g(冷凍)
ハピ・デリ!取り扱い 2月2回(1月26日週配布)

問い合わせ

コープみらい千葉県本部 参加とネットワーク推進部
TEL 0120-925-036 9時〜17時(土・日・祝日休み)