



「産直げんき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!

コープデリ宅配職員が作る

協力：マルイ食品(株)

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ねぎを煮て、親子丼風にアレンジしました。



♥ おかずになる! 具だくさんみそ汁

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、玉ねぎ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、玉ねぎを入れ、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いみその風味と合い、和風だしさはいろいろ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。

♥ 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個と餅を詰めたら、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!

♥ 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!
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、赤いペプリカを加えて、見た目もきれいになりました。



産直げんき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)