

# “Nishime”



## 分量

(4人分)

とりむね肉	1枚	牛乳	適量
干しいたけ	3ヶ	無塩バター	少々
金時人参	1本	卵白	1個分
レンコン	1個	塩, コショウ, 砂糖	少々
ゴボウ	1本	ゴマ油	適量
インゲン	6本	サラダ油	適量



①干しいたけを水で戻す。

②金時人参をうす切りにする。

鍋にバターを入れ、  
金時人参を炒める。  
しんなりしてきたら水を  
ヒタヒタに加え、  
水分がなくないかけたら  
牛乳を加えて煮込む。  
ミキサーでピューレにする。

③ゴボウを薄切りにして

ゴマ油でソテーし、  
水を加えて柔らかくなるまで煮込む。  
柔らかくなったらミキサーでピューレにする。

④レンコンの皮をむき5mmにスライスする。

⑤小口に切った鶏肉, 干しいたけ,

人参ピューレ, 卵白, 塩, コショウ  
をフードプロセッサーで  
つみれ状にする。

⑥④のレンコンと⑤のつみれ(1cm)を  
サンドして, サラダ油で両面をソテーする。

⑦焼き色がついたら干しいたけの  
戻し汁, 砂糖, 塩を加えてフタをし、  
中火で蒸し焼きにする。  
汁は, 下のレンコンが  
つかくらい入れる。

⑧皿に盛り, 上にゴボウピューレ,  
金時人参ピューレを塗り,  
ボイルしたインゲンを飾る。



使用されている  
ふくやまブランド農産物

## 金時にんじん



主な産地は  
箕島町。  
野菜の中で  
ビタミンA  
が抜群に多い。  
火を通すと赤色  
がよりいっそう  
鮮やかに。

