



さんざしソース/チキンボール

photo : Tomomi.M

## さんざしソース/チキンボール

### 材料(2人分)

さんざし(山樫子)スティック	50 g	水	100cc
プチトマト	10 個	玉ねぎ	半分
うずら卵	10 個	塩こしょう	少々
鶏ひき肉	200 g	片栗粉	少々
		蒸し水	適量

### 作り方

- ①ボールに、鶏ひき肉とみじん切りにした玉ねぎ、塩こしょうを入れ、さっくりと混ぜる。
- ②硬さを調節しながら片栗粉を混ぜ合わせ、食べやすい大きさにチキンボールを丸める。
- ③フライパンに油を引き、丸めたチキンボールの表面に焼き目を入れる。蒸し水を入れ、フライパンに蓋をして蒸し焼きにする。
- ④鍋にうずら卵を入れ水をひたひたにし、10分間弱火で茹でる。
- ⑤砕いたさんざしスティックに水100ccを合わせ、弱火でスティックが溶けるまで煮込む。トロトロになったところに、刻んだプチトマトを入れる。
- ⑥チキンボールとうずら卵を盛り付け、さんざしソースをかける。

## ～薬膳アドバイス～

**さんざし(山樫子)** 消化吸収の促進、血液循環の改善に効果がある。さんざし特有の酸味が食欲を増進させる。特に、脂っこい食事・肉料理の胸やけ防止に。日本では、さんざしスティックが有名で、肉料理の食前によく食べられる。

**うずらの卵** 卵は必須アミノ酸の宝庫。鶉(うずら)の卵は、特に内臓の働きを高め、健忘予防にも効果的。

### 前田智美 プロフィール

鍼灸師/鍼灸館院長  
調理師/薬膳アドバイザー  
登録販売者/プロカメラマン  
大阪で薬膳料理教室を主宰  
Facebook ページ Kenkoo 館

