

減塩 レシピ

No.64

(1人分)
193kcal
塩分
1.1g

肉団子のもち米蒸し



もち米と豚肉が優しい味をだします

作り方

- 1 もち米は洗って2時間以上水に浸し、さらさらに水気を切る。
- 2 れんこんは皮をむいて荒みじん切りにして、湯がく。
- 3 ポールに豚ミンチ、れんこん、調味料を入れて、よく練り混ぜ2cm

材料(2人分)

- 豚ミンチ…………… 100g
- れんこん…………… 40g
- もち米…………… 50g
- 酒…………… 小さじ1/2
- 片栗粉…………… 5g
- 生姜…………… 5g
- たれ用:しょう油・だし油
各小さじ1、からし少々

ほどの団子に丸める。

- 4 肉団子をもち米の上で転がして団子にもち米をまぶす。
- 5 濡れ布巾を蒸し器にしき、湯気が上がった蒸し器に団子を入れ中火で15分~20分蒸す。
- 6 たれを作り、からしを添えてどうぞ。