

減塩 レシピ

No.73

(1人分)
147kcal
塩分
1.7g

鶏団子とかぶの柔らか煮



かぶの味のやさしさ、鶏肉がぴったりです

材料(2人分)

- 鶏ひき肉…………… 120g
- 今市かぶ…………… 2個
(大き目のかぶ1/2個)
- まいたけ…………… 1/4パック
- おろし生姜…………… 小さじ1/4
- 片栗粉…………… 小さじ1/3
- 酒…………… 小さじ1/2
- だし…………… 2C
- だし用酒…………… 大さじ1
- しょう油…………… 小さじ1

作り方

- 1 鶏ひき肉、酒、おろし生姜、片栗粉を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- 2 かぶは皮をむいて縦半分に切る。葉は2cmほどに切り湯がいておく。
- 3 鍋にだし、酒を入れ煮立て、鶏ひき肉をスプーンで丸めて入れる。
- 4 肉団子に火が通ったらかぶを加え、蓋をして弱火で15分ほど煮る。
- 5 まいたけを加えしょう油を入れ、かぶの葉を加えてさっと煮る。