

# 減塩 レシピ

No.120

(1人分)  
127kcal  
塩分  
0.7g

## 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
- 酒…………… 小さじ1/2
- 今市かぶ……………  
2個(大き目のかぶ1/2個)
- まいたけ1/4パック(25g)
- おろし生姜…………… 少々
- 片栗粉…………… 小さじ1/3
- だし…………… 2カップ
- 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。