

減塩 レシピ

No.122

(1人分)
224kcal
塩分
0.33g

肉団子のもち米蒸し



材料(2人分)

- 豚ミンチ……………100g
- レンコン……………40g
- もち米……………50g
- 酒……………小さじ1
- 味噌……………3g(小さじ1/2)
- 片栗粉……………5g
- しょうが……………5g
- からし……………2g

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 レンコンはきれいに洗って荒みじん切りにして湯がく。
- 3 ボールに豚ミンチ、れんこん、しょうが、片栗粉、酒、味噌を入れて、よく練り混ぜ2cm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、湯気の上があった蒸し器に団子を入れ中火で15分～20分蒸す。
- 6 からしを添えてどうぞ。