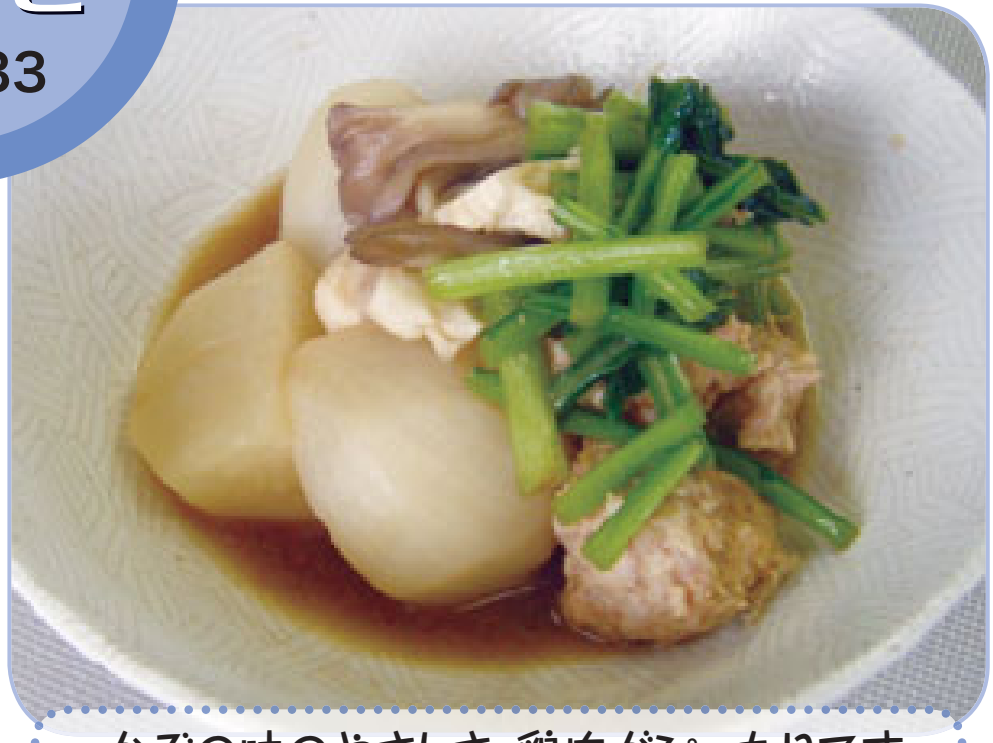
減塩レシピ
No.133
（1人分）
147kcal
塩分
1.7g

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……　２カップ
- 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。