

白菜と肉団子のうすくず仕立て



栄養成分(1人分)

エネルギー
119kcal

脂質
2.2g

塩分
0.8g

野菜
105g

♥ Point

▼白菜は加熱することでかさが減り、一度に沢山食べることができます。また、煮込むことで汁に溶け出た水溶性の栄養素も一緒に摂ることができます。

材料(2人分)

・白菜	200g	
・春雨	10g	
・干しいたけ	1枚	
・鶏挽肉	80g	
a {	・ねぎ	10g
	・生姜汁	少々
	・片栗粉	小さじ1
	・塩	小さじ1/5
	・酒	大さじ1
・水	2カップ	
・塩	少々	
・片栗粉	大さじ1	
(水溶きにする)		

作り方

- ① 白菜は葉と軸に分け、春雨は5cmくらいに折っておく。干しいたけは水で戻す。
- ② 鶏挽肉にaの調味料を混ぜよくこねて、適度な大きさに丸める。
- ③ 鍋に水を入れ沸騰させ、肉団子を入れ、あくを取りながら5分ほど煮る。
- ④ 次に白菜の軸を加えて少し煮てから葉を加え7～8分煮てから、春雨と調味料を加え、4～5分煮て味を整え、水溶き片栗粉を加えて軽くとろみを付けて盛り付ける。