

鶏団子と野菜の煮物

(1人分熱量 162kcal, たんぱく質 15.3g, 脂質 1.9g, 食塩相当量 1.1g)

| 《材料…5人分》 | | | | |
|----------|-------------|-------|--------|--------|
| 鶏ささみひき肉 | 250g | じゃがいも | 300g | |
| 長ねぎ | 10cm | にんじん | 200g | |
| しょうが | 15g | A | 濃いだし | 2カップ |
| れんこん | 50g | | 塩 | 小さじ1/2 |
| パン粉 | 15g | | しょうゆ | 大さじ1/2 |
| | 水 | | 大さじ1/2 | 砂糖 |
| 卵 | S1個またはL3/4個 | 青梗菜 | 1株 | |
| 塩 | 小さじ1/4 | | | |
| 酒 | 大さじ1 | | | |

【作り方】

- ① 長ねぎ, しょうがはみじん切りにする。パン粉は水でふやかしておく。
- ② れんこんは皮をむき, すりおろす。
- ③ 青梗菜はゆでて食べやすい大きさに切っておく。
- ④ ひき肉に塩, 酒を加えて粘りが出るまで混ぜ, さらにれんこん, 卵, パン粉を加えてよく混ぜる。
- ⑤ じゃがいもは6つ割りのくし型に切り水にさらす。にんじんは一口大に切る。
- ⑥ Aの煮汁を鍋に入れ, じゃがいも, にんじんを煮て(約8分), やわらかくなったところでバットなどに取り出す。
- ⑦ ④をスプーンで卵型にすくっては煮汁に落とし入れる。このとき表面が白くなったら裏返す。
- ⑧ 強火で煮立ったら弱火にしてアクを取り, 落とし蓋をして8分煮る。
- ⑨ にんじん, じゃがいもを戻して1~2分煮る。
- ⑩ 青梗菜を添えて盛り付ける。

