

2015年12月21日(月)

肉だんごと白菜の煮込み

土鍋でコトコト煮てみませんか



藤井 恵 先生

1人前あたり

・エネルギー：197kcal

・塩分：2.2g

材料(4人分)

▼肉だんご	
鶏ひき肉	300g
長ねぎのみじん切り	1/2本分
おろししょうが	1かけ分
しょうゆ	大さじ1
水	大さじ1
片栗粉	大さじ1
白菜	1/2株(1kg)
にんじん	1本(150g)
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2
酒	大さじ2

作り方

1. ボウルにひき肉を入れ、長ねぎのみじん切り、おろししょうが、しょうゆ、水、片栗粉を加え、粘りが出るまで手でよく練り混ぜる。
2. 白菜は葉先と葉元に分け、葉先はざく切りにし、葉元は一口大のそぎ切りにする。
3. にんじんは1cm厚さの輪切りにする。
4. 鍋に水4カップを沸かし、(1)を一口大に丸めながら入れ、3～4分煮てとり出す(だんごは乾かないように、アルミ箔などをかぶせておく)。
- 5 (4)の鍋ににんじん、白菜の順に入れ、ふたをして15分煮、肉だんごを戻し入れ、しょうゆ、塩、酒で調味してさらに10分煮る。

アドバイス

- ・だし汁は加えず、肉だんごからスープが出るので水でOK。
- ・白菜はくったりするくらい煮るのがおいしい。



月刊「3分クッキング」全国の書店で発売中! (定価440円)

年間購読のお申し込みはこちら

<http://ebten.jp/eb-store/978/>

年間購読の問い合わせは0120-979-311(通販サイト エビテン事務局)

【受付】月曜～金曜 10:00～17:00(祝日・年末年始は除く)