

食材2つだけ!

鶏ひき肉

×

かぶ



調理時間

25分

ヘルシーなのにボリューム満点

## 鶏団子とかぶの煮物

材料 (2人分)

鶏ひき肉…………… 200g

かぶ(葉付き)…………… 2個

○片栗粉…………… 小さじ1

○酒…………… 小さじ1

○しょうがチューブ…………… 1cm

○塩…………… 少々

●和風だしの素(顆粒)  
…………… 小さじ1/2

●しょうゆ…………… 大さじ1と1/2

●みりん…………… 大さじ1と1/2

●酒…………… 大さじ1と1/2

●砂糖…………… 小さじ2

### 1 材料を切る

かぶは4つ割りにする。かぶの葉は4cmの長さに切る。鶏ひき肉に○を加えて練り、6等分にして丸める。

### 2 煮る

鍋にかぶ、水300ml(分量外)と●を入れ中火にかける。煮立ったら丸めた鶏ひき肉を入れて5分煮る。弱火にしてさらに10分煮る。

### 3 仕上げ

かぶの葉を加え、3分煮る。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索