

2023年11月号

【料理名】白菜と肉だんごのカレースープ煮



【献立】

えびとブロッコリーのサラダ
にんじんのグラッセ

【調理時間】 35分

【カロリー】 381 kcal

【塩分】 2.8g

【主材料】（2人分）

白菜…… $\frac{1}{8}$ 株（250g）

合びき肉……200g

A玉ねぎ（みじん切り）……50g

Aパン粉……15g

A牛乳……大さじ1

A塩……小さじ $\frac{1}{2}$ 強

Aこしょう……少々

B水…… $\frac{1}{2}$ カップ

B固形スープ…… $\frac{1}{2}$ 個

Bカレー粉……小さじ1

【作り方】

1. 白菜は軸は4cm長さ、1cm幅の棒状に、葉は2cm幅に切る。ボウルにひき肉とAを入れてしっかりと混ぜ、8等分して丸める。
2. フライパンに油大さじ1を熱して①の肉だねを並べ入れ、中火で両面を焼きつけ、煮こみ用の鍋に移す。同じフライパンに白菜の軸と塩小さじ $\frac{1}{2}$ 強を入れてしんなりするまで炒め、葉も加えてしんなりするまで炒め、鍋に移す。
3. ②の鍋にBを加え、煮たったら弱めの中火で20分ほど煮る。器に盛り、あればパセリのみじん切り少々をふる。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。

* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。