

2024年4月号

【料理名】 たけのこ入り肉だんごの煮もの



【献立】

ブロッコリーのソテー

豆腐のみそ汁

【調理時間】 15分

【カロリー】 280 kcal

【塩分】 2.8g

【主材料】（2人分）

ゆでたたけのこ……100g

鶏ひき肉……200g

小ねぎ……20g

わかめ（生食用）……50g

絹さや……10枚

A だし汁……1½カップ

A しょうゆ……大さじ1

A みりん……大さじ2

A 塩……小さじ¼

【作り方】

1. たけのこは1cm角に切る。小ねぎは小口切りにする。
2. ひき肉はよく練り、①、塩少々、かたくり粉大さじ1を加えて練り混ぜる。
3. 鍋にAを合わせて中火で煮たて、②をひと口大に丸めて加え、5分ほど煮る。わかめと筋を除いた絹さやを加え、1分ほど煮る。

●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。