

# 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。

