

鶏団子の梅風味



材料 (2人分)

A	
鶏ひき肉	100g
しょうが	3g
長ねぎ	20g
しいたけ	20g
片栗粉	大さじ 1/2
酒	大さじ 1/2
塩	少々
溶き卵	15g
練り梅	3 枚
レタス	2 枚
ミニトマト	2 個

ポイント

お肉には良質なたんぱく質が含まれています。ゆでて加熱するので柔らかく仕上がり、梅風味でさっぱりといただくことができます。暑い季節にぴったりのメニューです。

作り方

- 1 しょうがはすりおろす。長ねぎとしいたけはみじん切りにする。レタスは食べやすい大きさにちぎる。ミニトマトは半分に切る。
- 2 Aの材料をすべて混ぜ合わせて6等分し、それぞれ丸める。
- 3 なべに湯を沸かし、2を12分程度ゆでる。
- 4 器にレタスを敷いて肉団子をのせ、肉団子の上に練梅をのせる。
- 5 ミニトマトを添える。

1人分の栄養価

エネルギー113kcal / たんぱく質 12g / 脂質 5g / 食塩 0.8g