

【料理名】

# 鶏つくねの白菜チーズ鍋

テーマ：野菜

材 料	分 量 (1人分)
白菜	100 g
鶏むね挽肉	60 g
豚挽き肉	30 g
玉葱	20 g
人参	15 g
ごぼう	15 g
ひじき	1 g
蓮根	15 g
豆腐	30g
卵	8 g
★つくね調味料A	
酒	2 g
しょうゆ	1 g
胡椒	少々
カマンベールチーズ	30 g
ミニトマト	2個
和風だし	1 g
コンソメ顆粒	1 g
酒	3 g
塩	0.3 g
★スープ調味料B	
酒	3 g
塩	0.3 g
しょうゆ	3 g
オリーブ油	3 g

【作り方】

- 1 白菜はさっと茹で、葉と茎を切り分ける。茎の部分は食べやすいよう、一口大に切っておく。
  - 2 ひじきは水で戻し水を切っておく。  
人参・ごぼう・蓮根・玉葱は粗みじん切りにする。人参・ごぼう・蓮根は5分ほど茹でる。
  - 3 ボールに2の材料と鶏むね挽肉・豚挽き肉・卵・豆腐を加え、Aの調味料を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる
  - 4 鍋に1の白菜の芯を敷き、3のつくねを一つの団子にして置く。
  - 5 つくねがかくれるよう1の白菜の葉で包み、中央をへこましカマンベールチーズ置き、ミニトマトをまわりに散らす。
  - 6 Bの調味料をお湯にとき、鍋に入れ蓋をして火にかける。つくねに火が通ったらできあがり。食べる直前にオリーブオイルをかける。
- ※ 食べ終わった汁に牛乳とクリームシチューの素を加えるとおいしいスープになります。

