

【料理名】

野菜たっぷり鶏つくね鍋

テーマ：和風

材 料	分 量 (5人分)
じゃがいも	200 g
長ねぎ	1本
人参	1本
にら	1袋
大根	1/2本
椎茸	3個
えのき	1袋
水	1ℓ
★鶏つくね	
味噌	大さじ4
鶏挽肉	200 g

【作り方】

- 1 じゃがいもは乱切り、人参は半月切りにし、鍋に張った水にの状態で入れ、火にかけ、柔らかく煮る。
- 2 にらは約5cm幅に切り、大根・椎茸は薄切りにし、えのきは石づきを取り鍋に入れる。
- 3 ★の鶏つくねの材料を良く混ぜ合わせる。一口大に丸めて鍋にいれ、火が通るまで煮る。
- 4 最後に乱切りにした長ねぎを入れて完成。

