

【献立名】

体温まるヘルシー中華鍋

テーマ：中華

材 料	分 量 (1人分)
白菜	150 g
ねぎ	25 g
生姜	2 g
人参	25 g
えのき茸	15 g
豆腐	70 g
いか	25 g
★肉団子材料	
豚挽き肉	100 g
枝豆	15 g
ひじき	2 g
片栗粉	3 g
★スープ材料	
水	300 ml
鶏ガラスープの素	12 g
酒	5 g
醤油	6 g
ごま油	2 g
白ごま	3 g
★シメ	
ごはん	110 g
卵	30 g
胡椒	2 g

【作り方】

- 1 乾燥ひじきをお湯で戻し、枝豆を茹でる
- 2 白菜はざく切り、人参は輪切り、長ねぎは斜め切り、えのきはほぐす。
- 3 いかは切込みを入れ、一口大に切り、生姜は千切りにする。
- 4 ボウルにBを入れてよくこね、こねたら一口大の大きさに丸める。
- 5 土鍋にAを入れ、人煮立ちさせる。
- 6 人に煮立ちしたら①～⑤の材料を鍋に入れ火が通るまで煮込む。
- 7 最後にごま油と白ごまをかければ完成。
- 8 シメはごはんとお卵を入れて煮込み、胡椒をかける。

