

春菜っ葉どっさりつくね汁

エネルギー (1人前) 364kcal



【材料2人分】

- | | | | |
|----------|-------------|-----------|------|
| ・ 鶏ももひき肉 | 200g | ・ 片栗粉 | 大さじ2 |
| ・ 春菊 | 1/2束 | ・ 塩(つくね用) | 少々 |
| ・ 水菜 | 1束 | ・ コショウ | 少々 |
| ・ チンゲン菜 | 1束 | ・ 醤油 | 大さじ2 |
| ・ 昆布 | 適量 | ・ みりん | 大さじ2 |
| ・ 長ネギ | 30g | ・ ごま油 | 大さじ1 |
| ・ 生姜 | 1かけ(しぼり汁6g) | ・ 塩 | 少々 |
| ・ 卵 | 1個 | | |

春菜っ葉どっさりつくね汁

① 春菊・水菜・チンゲン菜を食べやすい大きさに切る。長ネギをみじん切りにする。



② 生姜をすりおろし、しばって生姜の汁をつくる。



春菜っ葉どっさりつくね汁

③ 鶏ひき肉・みじん切りの長ネギ・生姜のしぼり汁・卵・片栗粉・塩コショウを練りませ、丸めてつくねをつくる。



④ 鍋に600mlの水と昆布を入れ、強火で加熱し煮立ったら火を止めて、醤油・みりん・ごま油・塩で味つけする。



春菜っ葉どっさりつくね汁

- ⑤ 鍋から昆布を取り出し、中火で加熱して、つくねを入れて火が通ったら、切り分けた春菊・水菜・チンゲン菜を入れて完成。

