

中華風肉だんご



バランスよく食べ
無理なく減塩
～減塩レシピ～

1人分の栄養成分の目安

■エネルギー158kcal ■たんぱく質 10.3g ■脂質 9.3g ■食塩相当量 1.1g

材料（4人分）

・豚ひき肉	200g
・塩	小さじ半分
・こしょう	少々
・玉ねぎ	60g
・片栗粉	小さじ1杯強
・春雨	4g
・卵	20g
・生姜	12g
・ホールコーン	20g
・酒	小さじ4杯
・水	100ml
・オリーブオイル	小さじ1杯
・水溶性片栗粉	小さじ4杯 (片栗粉小さじ2杯 水小さじ4杯)
・サラダ油	適量

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにして片栗粉をまぶします。春雨は熱湯で戻し、1cmの長さに切ります。
- ② 豚ひき肉に塩、こしょうを加えて練り、①と卵、すり下ろした生姜、ホールコーンを加え混ぜます。
- ③ 手にサラダ油をつけて、②をお好みの大きさに丸めてフライパンで焼きます。
- ④ 鍋に酒、水を入れて沸騰させ、オリーブオイルを加え、最後に水溶性片栗粉でとろみをつけます。
- ⑤ ④の鍋に③の肉だんごを入れてからめ、お皿に盛り出来上がりです。

献立のヒント

ごはん、中華風肉だんご、トマトと玉ねぎの中華サラダ、卵スープ