



20分

1人分

345  
kcal

つみれがプリプリ♪

# 鶏つみれのしょうが鍋

DELISH  
KITCHEN



つみれがプリプリ♪

# 鶏つみれのしょうが鍋

20分

1人分  
345  
kcal



## 材料 (2人分)

白菜	350g
ねぎ	1/2 本
しいたけ	4 個
しょうが	30g

### ☆つみれ

鶏ひき肉	200g
ねぎ	1/2 本
塩	小さじ 1/2
片栗粉	大さじ 1

### ★合わせだし

酒	大さじ 2
みりん	大さじ 3
塩	小さじ 1
鶏ガラスープの素	小さじ 1
水	600cc

- 1 白菜は 3cm 幅に切る。ねぎ (1/2 本) は 1cm 幅の斜め切りにする。しいたけは根元を切り落とし、縦に半分に切る。ねぎ (つみれ用) はみじん切りにする。しょうがはすりおろす。
- 2 ボウルに☆、1/3 量のすりおろしたしょうが (10g) を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。10 等分に作る。
- 3 鍋に★を入れて熱し、煮立たせる。2 の 1 個分を手へのせ、まるく形をととのえて鍋に加える。残りも同様に計 10 個加え、ふたをして弱火で 5 分煮る。  
肉だねが手について丸めにくい時は、サラダ油を薄く塗ると丸めやすいです。
- 4 白菜、ねぎ、しいたけを加え、ふたをして 5 分煮る。ふたを取り、残りのすりおろしたしょうが (20g) をのせる。