

♪皮むきを使って包丁いらず♪ 鶏つみれと根菜のあったか煮

材料 4人分

- ★鶏ひき肉 300g
- ★生姜 15g ⇒みじん切り
- ★マヨネーズ 大さじ1
- ★しょうゆ(減塩) 小さじ1
- ★片栗粉 大さじ1
- ★こしょう 少々
- ★春雨 30g ⇒茹でて1cm幅に切る



ポリ袋に入れて
全体をよく揉み合わせる


- 大根 約10cm(300g) ⇒皮むきで縦長にむく
- 人参 1/2本(120g) ⇒皮むきで縦長にむく
- ごま油 大さじ1
- 和風だし顆粒 大さじ1 ⇒水大さじ1で溶く

作り方

- ① ポリ袋に★の材料をすべて入れ、よく揉み合わせる
- ② フライパンにごま油を入れ、大根・人参を2分ほど炒める
- ③ そこに水で溶いた和風だしを入れ、全体がフツフツしてきたら、①をスプーンで丸く取りながら入れていく
- ④ 蓋をして10分程煮る(途中で肉団子を裏返す)

♪大根・人参を皮むきでむくと、包丁で切るよりも薄くなり、
食感・味染みともに良くなります◎

【全体の栄養価】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	鉄分 (mg)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
1人分	237	12.1	13.4	0.9	35	2.0	1.3

お手軽調理で簡単に♪

包丁のかわりにハサミや手ちぎり、まな板のかわりに牛乳パックを広げて使う、加熱調理は耐熱容器に食材を入れてラップをかけてレンジでチン♪
究極の簡単調理ですが、洗い物も調理時間も減り、疲れている時やあまり料理をしたくないなという時におすすです。毎食の食事作りは大変です。
たまには「息抜き調理」で時短してみませんか？

