

豚肉団子の豆乳鍋



にんじんの赤色が映える鍋です。



レシピ作成者 谷本 厚美 (全国学校調理師連合会)

材 料 (2人分)

メイン食材：にんじん（彩誉）60g

サブ食材：豚ミンチ 240g、
はくさい 500g

調味料等：かつお出汁800ml、
豆乳200ml

A：土生姜10g、パン粉
30g、たまご1個、塩
こしょう少々

B：淡口醤油少々、塩少々

野菜量：284g

作り方

- ①にんじんは輪切りにし、型抜きする。型を抜いた外枠も使う。
- ②はくさいは3cmに切る。土生姜はみじん切りにする。
- ③豚ミンチと調味料Aを混ぜ合わせ団子を作る。
- ④かつお出汁で肉団子、にんじんを煮て調味料Bで調味する。
- ⑤④が煮えたらはくさいを入れ、煮えたら豆乳を入れ沸く直前に火を止める。

調理のポイント

かつお出汁に豚肉のうま味も出て、豆乳のまったりした味も楽しめます。
豆乳は沸騰すると分離して固まるので、直前で火を止めてください。

栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	427kcal	脂 質	23.5g	食塩相当量	1.2g
たんぱく質	30.6g	炭 水 化 物	21.7g		

