

鶏ごま団子鍋

寒い季節はやっぱり鍋料理！ごまたっぷりの鶏団子をどうぞ。

*エネルギーは1人分の値です



調理時間 20分

カロリー 302kcal

できあがり 4人分

材料

白菜 1/2個

にんじん 1/2本

万能ねぎ 1/2束

しめじ 100g

<A>

鶏ひき肉 300g

おろししょうが 1かけ分

長ねぎ（みじん切り） 大さじ1

卵 1個

酒 大さじ1

しょうゆ 小さじ2

塩 少々

片栗粉 大さじ1

すりごま白 大さじ4

鶏ガラスープの素 小さじ2

ぽん酢しょうゆ 適宜

作り方

- 1 白菜、にんじん、万能ねぎ、しめじは食べやすい大きさに切ります。
- 2 <A>鶏団子の材料をボウルに入れ、よく練り合わせ、皿に平たく盛ります。
- 3 鍋に湯を沸かし、鶏ガラスープの素を加え、①の野菜と②をスプーンで落としながら加え、煮えたらぽん酢しょうゆをつけていただきます。