



# とりむね肉のやわらかつくね煮



## 材料(2人分)

- 若どりむね挽肉…200g
- A [ ● 塩…1g ● 水…60cc ]
- 片栗粉…30g
- みりん…60cc
- しょうゆ…小さじ1と1/2
- B [ ● しょうが すりおろし…小さじ1/2 ]
- なめこ…100g ● えのき茸…60g
- にら…50g ● 長ねぎ みじん切り…30g
- 水…50cc

① 若どりむね挽肉をボウルに入れ、Aを加えスプーンでよく混ぜます。



② みりんを小さめのフライパン、又は浅い鍋に入れて中火にかけ、1/3量程度まで煮つめてシロップ状にします。火を消してしょうゆを加えます。



③ ②のフライパンに①の肉だねをスプーンですくって、団子状に入れていきます。全て入れたら中火にかけ、表面を固めひっくり返します。



④ Bと水50ccを加えてふたをして火を付け、全体に火が通ったら出来上がりです。(味の濃さはめんつゆなどで調節してください。)



栄養量  
 ・エネルギー…262kcal  
 ・たんぱく質…26.0g  
 ・脂質…2.2g  
 ・炭水化物…33.0g  
 ・カルシウム…27mg  
 ・鉄分…1.4mg  
 ・食物繊維…4.0g  
 ・食塩相当量…1.3g