



レンジで簡単鶏団子♪



# ★鶏団子とキャベツの蒸し物



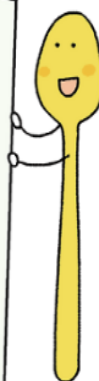
【材料】大人2人分、子ども1人分 【作り方】

鶏挽肉	250 g
生姜(チューブ)	3cm
塩	小さじ1/4
キャベツ	450 g
塩	小さじ1/2

- ①キャベツはざく切りにして、耐熱ボウルに入れ、塩をまぶして3分おき、軽く手で揉む。ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ②鶏挽肉に生姜、塩を加えてよく混ぜ、団子状にする。
- ③①の上に並べてラップをして電子レンジ(600W)で7分加熱する。



キャベツはカット野菜でもOKです。  
白菜など、季節に合わせて野菜を  
替えてみてください。  
ポン酢をかけてもおいしいですよ。



令和5年7月号

