



キャベツと鶏ひき肉のふくめ煮



～材料～

鶏ももひき肉	120g	キャベツ	120g	塩	2g
長ネギ	50g	卵	1/2個	生姜	5g
無添加鰹だし	1g	醤油	小さじ半	みりん	小さじ半
ごまペースト	5g	水	150ml	水溶き片栗粉	5g
生パン粉	10g				

作り方

1. 長ネギをみじん切りにして、鶏肉に加えます。
生パン粉・ごまペーストと塩1.5g、すりおろした生姜2g、卵を加え、鶏肉に粘りがでるまで練ります。
2. キャベツは楕形2つにカットし、葉の間に①の肉種をミルフィーユ状に詰め、キャベツが重ならないように容器に平らに並べます。
3. 出汁に、醤油、残りの塩、生姜3gをすりおろしたものを混ぜ入れてから、②に回しかけ、500Wの電子レンジで5分加熱します。(穴3つ)
4. キャベツの上下をひっくり返して、同じく500Wで4分加熱(穴3つ)。
熱いうちにスープに水溶き片栗粉を入れ混ぜ、とろみをつけて出来上がり。

★加熱時間はキャベツの形や葉の固さによるので、調節して下さい。

春キャベツに鶏肉の旨味がしみて、トロトロの食感に仕上がります。
隠し味に胡麻、後味に生姜の香り、さわやかな春の定番料理です。

