

区分
【肉】

やわらか肉団子

提供：京都訪問栄養士ネット

材 料（3～4人分）

- ・鶏ミンチ 200g
- ・パン粉（乾燥）大さじ山盛り3杯
- ・おろし生姜 少々
- ・こしょう 少々
- ・たまねぎ 中1/2個
- ・卵 1個
- ・塩 小さじ1/2



作り方

学会分類コード3

- ① たまねぎはすりおろす。
- ② ①にパン粉を入れて水分を吸わせる。
- ③ ②にミンチ、卵、おろし生姜、塩、こしょうを加え、粘りが出るまでよく練る。
- ④ 湯をわかし、③を団子状にして落とし入れ、ゆでる。
- ⑤ 団子が浮いてきたら、30秒～1分はゆでて、取り出す。

●let'sアレンジ●

- ・ひき肉の種類を変えても作れます。
- ・豆腐・長芋・はんぺん・麩などを加えても柔らかくできます♪

●活用ポイント●

- ・肉団子は薄味なので、いろいろな料理に使えます！
肉として使うとよい。
（例）カレー・シチュー・肉じゃが・ミートボール・酢豚など
- ・ゆでる湯に、顆粒だしやコンソメを入れておくと風味豊かになり、ゆで汁はスープとして使えます。



このQRコードにアクセスすると作り方を動画で確認できます☆