



～ポッカぽか～

つみれ肉巻き鍋

【材料】 2人前

りんご 1個(180g)
しょうが 75g

A [みりん 大さじ1
料理酒 大さじ1
水 750ml

豚肉(ロース) 65g
にんじん 60g
もやし 25g
水菜 60g
舞茸 100g
鶏ひき肉 85g
うどん 100g
梅干し(種なし) 30g
片栗粉 大さじ2
和風だし(顆粒) 5g
ごま油 小さじ2

このレシピのポイント

寒い季節に食べると、心も体も温まる鍋料理を考えてみました。鶏肉としょうが、豚肉と野菜を詰め込んだレシピです。この鍋を囲んで、冬を乗り越えましょう。

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 3.7g カロリー 470kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	17.2g	食物繊維	7.8g
脂質	15.4g	ビタミンB ₁	0.44mg
炭水化物	58.6g	ビタミンB ₂	0.32mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①りんごは皮をむいて1cm角のさいの目切りに、しょうがは皮付きのまま、よく洗っておく。にんじんは3～4cmの粗めの千切りに、水菜は5～6cmほどの長さに切る。もやしはさつと水洗いしておく。
- ②①で切ったりんご、皮付きのままのしょうがを土鍋に入れ、Aを加えて中火にかける。
- ③豚肉を広げて、にんじん、水菜、もやしを適量のせ、しっかり巻く。
- ④1～2cm幅に刻んだうどん、鶏ひき肉をボウルに入れ、種を取った梅干し、片栗粉、和風だしを加えて、よく混ぜ合わせる。
- ⑤②が煮立ったら、しょうがを取り除き、④を丸めて入れ、火が通るまで加熱する。③と舞茸を加えて一煮立ちさせ、ごま油を回しかければ完成。
*しょうがはお好みの大きさに切り、薬味として最後にトッピングしてください

著作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科