

鮭だんごと白菜の蒸し煮

材料 (1人分)

鮭ミンチ	10 g
鶏ミンチ	25 g
長ねぎ	3 g
玉子	3 g
小麦粉	3 g
塩こしょう	少々
白菜	10 g
しめじ茸	8 g
えのき茸	8 g
にんじん	5 g
酢	1 cc
しょうゆ	1 cc



作り方

- ①長ねぎをみじん切りする。鮭ミンチ、鶏ミンチとねぎ、玉子、小麦粉、塩こしょうを混ぜて練る。一口サイズの団子に丸める。
- ②白菜は1cm幅に切り、にんじんはいちょう切り、しめじ、えのきはほぐす。
- ③②を鍋に入れ、水を加えてフタをして蒸し煮し、火が通ったら①の団子を入れ、さらに蒸し煮する。
- ④お皿に盛り、酢としょうゆで作ったポン酢をかける。