

鶏団子とキャベツの絶品汁

加熱の目安

加熱：約15分

1回に作れる分量

1~4人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

150kcal

塩分

2.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-WIA対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
鶏ひき肉	37.5g	75g	110g	150g
塩	少々	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々	少々
キャベツ(3cm角に切る)	75g	150g	225g	300g
にんじん(短冊切り)	15g	30g	45g	60g
しめじ(小房に分ける)	25g	50g	75g	100g
木綿豆腐(2cm角に切る)	37.5g	75g	110g	150g
A 水	カップ3/4	カップ1・1/2	カップ2・1/4	カップ3
A ほんだし	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
みそ	大さじ2/3	大さじ1・1/4	大さじ2	大さじ2・1/2

作りかた

- 鶏ひき肉は塩・こしょうをふって混ぜ、1人分2個となるように等分して丸める。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに、にんじん、1/2量のキャベツを順に入れ、その上に①の鶏肉をのせる。かるくラップをして、レンジ 600W 約3分 で加熱する。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた レンジ 出力 (W) と加熱時間をご確認ください。)
- ②の上に、残りのキャベツ、しめじ、豆腐の順に入れ、合わせたAを加え、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 166 鶏団子とキャベツの絶品汁 で加熱する。
- 加熱後、みそを溶き入れる。

鶏団子とキャベツの絶品汁のコツ

分量と作りかた②加熱時間

分量	加熱時間
1人分	約50秒
2人分	約1分30秒
3人分	約2分
4人分	約3分

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

ラップのかけかたは

1枚だけかかるとかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品



ほんだし