


鶏団子とキャベツの絶品汁

| | | | | |
|--------------|-----------------|---|-------------|-----------|
| 加熱の目安 | 1回に作れる分量 | 使用付属品 | カロリー | 塩分 |
| 加熱：約16分 | 1~4人分 |  テーブルプレート 底面 | 150kcal | 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-WIB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 159 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