

## 肉団子

合計加熱調理時間 約 12分

[1人分：532kcal/ 食塩相当量：4.6g]

コンビ加熱で肉の旨みをギュッと閉じ込め、  
ふっくらジューシーな仕上がりに。



## 分量

6人分 [1人分3個]

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	40%	12分	220°C

## 材料 (6人分 [1人分3個])

&lt;材料a&gt;

豚ひき肉	800g
卵	2個
パン粉	120g
ゴマ油	大さじ2
ショウガ汁	大さじ1
片栗粉	大さじ2
塩	3g
こしょう	少々

&lt;材料b&gt;

しょうゆ	150g
酢	120g
砂糖	70g
中華スープ	120g
片栗粉 (倍量の水で溶く)	大さじ1
チンゲンサイ (茹でる)	400g

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

## 作り方

1. ボールに<材料a>を入れて混ぜ合わせ、18等分 (約60g) にして丸め、20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 鍋に<材料b>を入れ、火にかけて沸騰させ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
3. 加熱完了後、1のホテルパンに2を入れて絡める。
4. チンゲンサイとともに器に盛る。

**調理ポイント** ◆肉団子のたねはコシが出るまでよく練ること。