

れんこんと鶏のミートボール（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 **30**分

[1人分：165kcal/ 食塩相当量：1.4g]

レンコンを加えてタンパク質控えめのふわふわのミートボール。優しい和風の味付けで煮込みました。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：11.4g ●脂質：3.6g ●炭水化物：21.9g ●注目したい栄養素：タンパク質、食物繊維



分量

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	5分	200℃	—
2	コンビ	100%	25分	160℃	—

材料（8人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

鶏ひき肉	320g	[40g]
レンコン（皮をむく）	240g	[30g]
塩	2.4g	[0.3g]
塩麹	8g	[1g]
酒	24g	[3g]
片栗粉	36g	[4.5g]

<材料b>

小松菜（長さ3cmに切る）	320g	[40g]
ゴボウ（乱切り）	240g	[30g]
赤ピーマン（乱切り）	240g	[30g]
干ししいたけ（水で戻す）	20g	[2.5g]
しょうゆ	30cc	[3.75cc]
みりん	30cc	[3.75cc]
顆粒だし：和風	6g	[0.75g]
干ししいたけ戻し汁	100cc	[12.5cc]
水	100cc	[12.5cc]
片栗粉（同量の水で溶く）	14g	[1.75g]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

- ・レンコンはすりおろす。
- ・干ししいたけは4等分に切る。

作り方

1. ボールに<材料a>を入れて、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
2. 1を24等分（1個約25g）にして丸めて形を整える。20mmのホテルパン1枚に並べ、【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出す。
4. 65mmのホテルパン1枚に3、<材料b>を入れてフタをし、【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 加熱完了後、4のホテルパンを取り出し、水溶き片栗粉でとろみをつける。



調理ポイント

◆水溶き片栗粉を加える際はホテルパン全体をゆするようにして混ぜて、ミートボールが崩れないよう注意すること。