

## 鶏つくねと大根の炊合せ



### 材料・分量(1人分)

- ・鶏ひき肉・・・70g
- ・塩・・・0.3g
- ・酒・・・3g (小さじ1/2杯)
- ・おろし生姜・・・1g
- ・片栗粉・・・1g
- ・大根・・・60g
- ・人参・・・20g
- ・ふき水煮・・・15g
- ・しめじ・・・15g
- ・醤油・・・6g (小さじ1杯)
- ・砂糖・・・3g (小さじ1杯)

### 作り方

- ① 鶏ひき肉に、酒、塩、卸し生姜、片栗粉を混ぜ、よく練り、3等分して団子に丸めておく。
- ② 大根、人参は、一口大の乱切りにして下茹でしておく。  
ふきの水煮は3cm長さに切っておく。
- ③ しめじは小房に切り分けておく。
- ④ 鍋にだし汁と醤油、砂糖を入れて沸騰させ、①の肉団子を入れる。
- ⑤ 肉団子の表面に火が通って固まったら、②の野菜を入れて中火にして10分煮る。
- ⑥ しめじを加え、煮汁がなくなるまで煮含める。

大根や人参をスライサーで薄切り(輪切り)にするとまた違った食感を楽しめます。  
この場合は、スライスしてから水にさらしておき、しめじと同じ順番で煮含めます。



### 《栄養量(1人分)》

熱量161kcal、たん白質15.9g、脂質6.0g、炭水化物9.9g、カリウム499mg、リン106mg、食塩1.3g

大根は、100gあたりの栄養成分のうち 94.6gが水分です。  
残りの約10gのうち1.3gが食物繊維、蛋白質、脂質はごくわずかで、カリウム230mgが含まれます。ジアスターゼという消化酵素を多く含み、消化を助けます。  
見た目よりも重量があるので、食べる量に気をつけましょう。

切り方や調理方法によって見た目のボリュームが変わります。加熱するときは乱切りに、生で食べるときは細切りにするなど、切り方を変えてみると良いでしょう。

**調理方法:** サラダ、和物、酢の物、煮物、炒め物 など

**切り方:** せん切り、細切り、スライス、いちょう切り、拍子木切り、短冊切り、乱切り、半月切り、輪切り、すり卸し など