

白菜と肉団子のトロトロ煮♪



材料 (2人分)

- 白菜 200g 豚ミンチ 100g
- ニンニク(好きな方は) 1片 水 400cc
- 中華だし小さじ1 ●酒大さじ1
- 醤油大さじ1/2 ●砂糖ひとつまみ
- 塩コショウ少々 片栗粉 大さじ1
- 水大さじ1 ごま油 適量
- 酒(肉団子用)小さじ1 塩(肉団子用)ひとつまみ

作り方

- 1 ※小鉢ほどの量です。メインにされる場合は、豚ミンチプラス 100g・白菜プラス 50g~100g にする
- 2 白菜は、芯と葉にわけて一口大に切ります。ニンニクはスライスします。
- 3  豚ミンチに酒・塩を入れて粘りが出るまで混ぜます。

- 4 鍋にごま油とニンニクを入れて炒めます。
- 5  香りが出てきたら、白菜の芯を入れて炒めます。軽く塩コショウします。

- 6  油がまわったら、水を入れて煮立せます。6等分にした肉団子を入れて煮ます。アクが出てきたら取ります。

- 7  ●印の調味料をいれます。

- 8  白菜の葉をいれます。

9



葉がしんなりしてきたら、味見をさます。薄ければ塩コショウします。水溶き片栗粉を入れて軽くとろみをつけます♪完成です♪

10



白菜のトロトロと、肉団子のふわふわがとても美味しいですよ♪