

今回もお手軽な一品料理をご紹介します♪ぜひお試しください♪

【やわらか鶏団子の煮物】

- 鶏ひき肉 250g
- 長ネギ 1/3本
- 大根 1/4本
- 小松菜 1/4束
- 片栗粉 大さじ1
- 酒 大さじ1/2
- 塩 少々
- 水 1と1/2カップ
- 醤油 大さじ2
- みりん 大さじ1と1/2
- 砂糖 大さじ1



1. 長ネギはみじん切りにする。
大根は半月切りにする。小松菜は5cmくらいに切る。
2. 小松菜を柔らかく煮る。
3. ボウルにひき肉と長ネギ、片栗粉、酒、塩を入れ良く混ぜる。
4. 鍋に湯を沸かし、3を入れて煮る。
5. 色が変わってきたら大根を入れて、落とし蓋をして7～8分煮る。
6. 醤油、みりん、砂糖を加えてさらに10分煮る。
7. 最後に小松菜を添えて完成



【なすと豚肉の生姜焼き】

- 豚肉 200g
- なす 3個
- 玉ねぎ 1/2個
- 水 1/3カップ
- サラダ油 大さじ1/2
- 醤油 大さじ1と1/2
- 酒 大さじ1と1/2
- 砂糖 大さじ1
- すりおろししょうが 1かけ分(10g)



1. 豚肉は長さを半分に切る。なすは半分に切り、縦に4等分し、水にさらしておく。玉ねぎは薄切りにする。
2. 醤油、酒、砂糖、しょうがはあらかじめ混ぜ合わせておく。
3. フライパンに油を熱し、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
4. 豚肉を入れ炒め、色が変わってきたら、なすを加えてしんなりするまで炒める。
5. 2で合わせた調味料を加え、さっと炒める。

