

☆簡単メニュー☆

レンジで簡単！

☆レンジで肉団子



【材料】大人2人分、こども1人分

A	・木綿豆腐	200g
	・鶏ひき肉	200g
	・しょうがチューブ	3~4cm
	・ごま油	小さじ2
	・片栗粉	大さじ2
	・塩	小さじ1/2
	・キャベツ	3~4枚
	・小麦粉	適量



【作り方】

- ①豆腐はよく水切りをしておく。(又はクッキングペーパーで包み500Wで1分半加熱)
- ②洗ったキャベツは千切りにしてよく水気を切っておく。
(できたらキッチンペーパー等でふくとよい。)
- ③キャベツを皿かバットに広げて茶こしで小麦粉を薄くふっておく。
- ④Aの材料をよく混ぜて丸く成形する。
- ⑤④に③のキャベツを周りに付け耐熱容器に並べていく。余ったキャベツは上から散らす。
- ⑥ふんわりラップをして、500Wで約6分、加熱する。

ポン酢や醤油、大人はラー油などにつけて食べるとおいしくいただけます。

☆豆腐の水気をしっかり切らないと軟らかくなり上手に丸められないので、軟らかくなってしまったらパン粉やお麩(棒などで叩いて粉状にする)を入れると成形しやすくなります。

☆キャベツの代わりにレタスでもおいしくできます。

♪キャベツは、市販の千切りキャベツを使うと簡単で便利です♪