

料理名		猪肉 de 日韓健康鍋	
チーム名		じびえ～隊	
下準備時間		調理時間	
: 0分		: 80分	
材料 (10人分)		作り方	
肉団子		1 生姜・にんにくはみじん切り、鶏肉は一口大、ネギは斜め切り。昆布と水を入れ、沸騰後、弱火で30分火にかける。	
猪ひき肉	250 g	2 ごぼうはさがき、里芋は一口大、白菜・人参・大根は、短冊切り、椎茸はスライス、水菜は2cmの長さに切る。	
豆腐	120 g	3 猪肉ミンチに、みじん切りのたけのこ、水切り豆腐、卵、片栗粉、塩こしょう、刻んだ梅干し、生姜汁を入れてよく混ぜる。丸めておく。	
片栗粉	3(小1) g	4 1の鍋に、2で切った野菜（里芋と白菜の葉以外）を入れ、火を入れる。	
梅干し(刻む)	20 g	5 炊いたご飯は軽くつぶして小判型に丸め、片栗粉をつけて揚げる。	
たけのこ	120 g	6 野菜が煮えたら、肉団子を丸めて入れ火を通す。	
卵	18 g	火が通ったら、里芋と白菜の葉を入れる。	
塩こしょう	少々	7 塩と梅干しで調味する。	
生姜汁	2 g	8 器に7を盛り、5の揚げたご飯と水菜を飾り、完成。	
昆布 7cm角	1 枚		
白ネギ	100 g		
生姜	20 g		
鶏もも肉	350 g		
にんにく	10 g		
水	2.5 L		
大根	150 g		
里芋	300 g		
白菜	250 g		
水菜	50 g		
人参	100 g		
ごぼう	160 g		
椎茸	100 g		
炊いたご飯	50 g		
塩	12 g		
梅干し	60 g		
梅汁	6 g		

※ 10人分のレシピです。