



IH
カンタンレシピ
Taste of SEASON

ひび割れた肉団子がライオンの頭のような・・・
そんなボリューム満点の鍋料理です。

蓮根入り獅子頭（中華風肉団子鍋）

使用電力量

約0.48kWh

必要時間

35分



栄養成分表（1人分）

エネルギー	脂 質	食物繊維	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量
528kcal	25.9g	7.2g	29.7g	38.4g	6.5g

材料（2人分）

豚挽肉	200g
蓮根	100g
白菜	1/6株
人参	20g
青梗菜	1株
たけのこ	40g
しいたけ	3枚
白葱	1本

しょうがのしぼり汁	小さじ1
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ2
胡椒	少々
溶き卵	大さじ2
片栗粉	大さじ1

片栗粉	適量
中華スープ	3cup

塩	小さじ1/3
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
胡椒	少々
水溶き片栗粉	大さじ2
ごま油	大さじ1

作り方

- 蓮根は半量ですりおろし、残りはゆでて粗微塵切りにします。
- 豚挽肉に調味料を加えて良く練り混ぜ、①を加えてさらに練り混ぜます。
- ②を4個のハンバーグ状に丸め、表面に片栗粉をつけて少し多めの油で焼き上げます。
- たけのこ、しいたけ、人参はスライスし、白菜、青梗菜、白葱はぶつ切りにします。
- 鍋に中華スープを入れ、煮立てば味付けして、④と③を加え、蓋をして弱火で20分煮込みます。
- 仕上げに水溶き片栗粉を加えてごま油を落とします。



IH料理のコツ

ポイント①



IHは底面を全面加熱でムラなく焼き上げ、油の飛び散りも少なく、火がないので安心です。

ポイント②



IHは、室内環境に左右されず、安定した火力で加熱が出来ます。