


# キャベツを使ったアイデア料理

料理の名前 キャベツの中華風鍋		出来上がりの写真 
調理時間 30分	カロリー 270 kcal	
塩分 2.8 g	脂質 7.8 g	
材料と分量 (4人分)	作り方の手順	
キャベツ 1 / 2玉	生姜・ニンニクをすりおろす。	
春雨 100 g	春雨を茹でて、キャベツと同様にざく切りにする。	
鶏団子	鶏ミンチに を加え、塩、コショウで味を調え、卵、片栗粉を混ぜ合わせ鶏団子を作る。	
鶏ミンチ 300 g	鍋に水を入れ、鶏ガラスープを作る。その中に鶏団子を入れる。	
卵 1個	鶏団子が浮いてきたら、はるさめ、キャベツを入れて、酒、しょう油、塩、コショウで味を調える。好みで豆板醤を入れ、仕上げに片栗粉でとろみをつける。	
生姜 1片		
ニンニク 1片		
塩 小さじ1		
コショウ 小さじ1/2		
片栗粉 大さじ1		
中華スープ		
酒 大さじ2		
しょう油 大さじ2		
水 800 cc		
鶏ガラスープの素 大さじ2		
塩 適宜		
コショウ 適宜		
豆板醤 適宜		
水溶き片栗粉 少々		