

赤飯入り肉団子とレタスが入った

祝い鍋

1人分
360kcal

監修：江上料理学院

材料 (4人分)

ネギ……………3本
大根……………1/3本
人参……………1本
レタス……………1/2株
赤飯……………160g
栗の甘煮……………2個



かつおだし…1,000cc
塩
輪切り唐辛子…少々
ごま油……………大さじ1

(a) 豚挽き肉……………300g
ネギの芯…3本分(みじん切り)
ショウガ汁……………小さじ1
酒……………小さじ1
塩……………小さじ1/2
こしょう……………少々
しょうゆ……………小さじ1/2
片栗粉……………大さじ2

作り方



- ①ネギは白い部分を白髪ネギにする。芯のところはみじんに切る。
- ②大根、人参は皮をむいて5～6センチ長さの干切りにする。レタスは2センチ幅のざく切りにする。
- ③(a)の材料を合わせてよくこねる。
- ④赤飯を小さく丸め、片栗粉をまぶし、③で全体を包む。肉団子を6～8個作り、片栗粉(分量外)をそにもまぶす。
- ⑤栗2個も④の赤飯の芯のようにして同様に包み、片栗粉もまぶす。
- ⑥大きめの鍋にかつおだしを煮立たせ、④、⑤を入れ、静かに火を通し、一度取り出す。汁は塩で味をつける。
- ⑦土鍋に人参、大根を彩りよく並べ、⑥を鍋の半分位まで注ぎ、ふたをして蒸し煮する。
- ⑧ほどよく火が通ったら肉団子を入れてあたためる。
- ⑨レタスを加え、白髪ネギと赤唐辛子をちらし、あたためたごま油をまわしかける。そのままかポン酢を添える。



栗入り肉団子を運良く食べたかたは、次にお祝い
するようなよいことがあるかもしれませんよ！

みなさんも我が家の祝い鍋を作ってみてください