

鶏肉団子 【誤嚥 嚥下】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	462kcal	たんぱく質	26.3g
食塩相当量	2.0g		

STORY

消化の良い鶏ひき肉は、お腹を温め消化吸収に優れ、病後の体力回復の滋養食として最適です。

材料 (1人分)

- 【だんご】
- 鶏ひき肉(120g)、玉ねぎ(60g)、ヨーグルト (大さじ1)、とき卵 (半分)
- 片栗粉 (大さじ1)、塩 (少々)
- 【たれ】
- 酒 (大さじ2)、しょうゆ (大さじ1)、みりん (大さじ2)、砂糖 (大さじ1)
- 大根おろし (必要時)



作り方

1. 玉ねぎは細かくみじん切りし (①)、たねの材料と共にひき肉と混ぜ (②、③)、こねて一口大に形を整える。

①



②



③



2. 1.を耐熱容器に並べてラップをかけ、電子レンジ 500W で火が通るまで、約 4 分間加熱する。もしくはフライパンで焼く。



3. フライパンでたれの調味料を入れトロっとするまで加熱する (食べにくければすりおろし大根をここで入れる)。



4. 先ほどの肉団子とたれを絡めて完成



Point

好みで粉山椒を少しいれても美味しくなります。