

梅の酸味が爽やかな料理です。

## 春菊の肉団子～梅クリームソース～



やわらかメニューですが、食べごたえのある料理です。ほんのり春菊の苦味を感じる肉団子と梅の酸味が爽やかなクリームソースは相性抜群です。ひき肉を鶏ひき肉にしたり、クリームソースの豆乳の割合を増やせば、より軽い口当たりになります。

・メイン食材：ひき肉・春菊

・調理時間：40分

### ☆ポイント☆

肉だねに卵やパン粉などのつなぎを多めに入れて茹でることで、フワフワの肉団子が出来上がります。

### 作り方

1. 熱湯に春菊を茎から入れ、20秒ほど後に葉の部分を入れる。柔らかくなったらお湯から出す(湯は捨てない)。水気を切り、みじん切りにする。
  2. 玉ねぎをすりおろす。すりおろせない分はみじん切りにする。
  3. パン粉は豆乳に浸す。
  4. 合いびき肉と1～3、Aを合わせて白っぽくなるまでよくこねる。
  5. お湯を再度沸かし4の肉を丸めながら熱湯に入れる。浮かんできたらスプーンでお湯から出す。
- 【梅クリームソース】
1. 種を除いた梅干しを包丁でたたく。
  2. フライパンにBを入れ、弱めの中火にかけて焦げないように混ぜる。フツフツしてきたら肉団子を入れ、ソースを絡めながら好みの加減に煮詰める。
  3. お皿に移し、刻んだ大葉を散らして完成。

### 材料（2人分）

・合いびき肉	160g
・春菊	1/2束
・玉ねぎ	中1/4個
・パン粉	大さじ2
・豆乳	大さじ2
・大葉	適量
【A】	
溶き卵	Mサイズ1/2個
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
【梅クリームソース】	
【B】	
梅干し	1個
生クリーム	50ml
豆乳	50ml
顆粒コンソメ	ひとつまみ

### 栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カリウム	食塩
402kcal	19.5g	30.1g	11.6g	3.0g	551mg	1.7g

【無断複写・無断転用を禁ず】

京都大学附属病院 疾患栄養治療部