



今夜の一品にいかがですか？

鶏だんごのスープ煮

【 材料（4人分） 】

- ◎ 鶏ひき肉（むね肉） 120g
- ◎ 鶏ひき肉（もも肉） 80g
- ◎ 生しいたけ 40g
- ◎ 青ねぎ 20g
- ◎ オイスターソース 大1
- ◎ 酒（水でも良い） 大2
- ◎ 片栗粉 2.4g
- ◎ こしょう 適量
- ◎ 水 600ml
- ◎ チキンコンソメ 6g
- ◎ 人参 80g
- ◎ たまねぎ 160g
- ◎ レタス 120g
- ◎ 粗びきこしょう 適量



【 作り方 】

- (1) しいたけはみじん切り、青ねぎは小口切りにする
- (2) 人参は短冊切り、たまねぎはくし切り、レタスは手でちぎっておく
※人参は薄めに玉ねぎは厚めに切る
- (3) ボールに肉、オイスターソースを入れ揉み込み(1)、酒、こしょうを入れよく混ぜ合わせる
- (4) 鍋に水(600ml)、チキンコンソメ、(2)のレタス以外の野菜を入れ火にかける
- (5) (4)の水が沸き、ある程度野菜がやわらかくなったら、(3)を八等分に丸めて入れ煮る
- (6) 肉だんごが白くなったら上にレタスを入れ(他の具に蓋をするように入れる)、蓋をしめ2~3分程度煮、火を止め器に盛り、粗びきこしょうをかける。

・スープ煮はたっぷりの野菜とたんぱく質を組み合わせ、主菜にすることでいろんな栄養素を一度に摂ることが出来る一品です。

(減塩にする・・・)

- ・野菜や肉のうま味で食べる
- ・盛り付け時に、スープは少なめに入れ粗びきこしょうとレモン汁をかけて食べます。残ったスープは翌日に卵や春雨等を入れ中華スープに・・・一度に摂る塩分量を減らし体への負担を少なくすることも一つの方法です。



<一人分の栄養価>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
100	12.0	1.5	1.3

