

体の芯から温まる！

もりもり野菜とヘルシー鶏団子の「ジンジャースープ」

【材料4人分】

長いも ……20g
レンコン ……20g

A 鶏ひき肉 ……160g
絹ごし豆腐 ……60g
練ゴマ(白) ……10g
卵 ……半個
塩・こしょう ……適量
味噌 ……小さじ2

B 白菜 ……80g
人参 ……20g
玉ねぎ ……40g
もやし ……40g
椎茸 ……40g
ニラ ……40g
生姜 ……20g

鶏がらスープ 800cc
醤油 ……大さじ2
酒 ……大さじ2

1人分
栄養量

●エネルギー 81kcal ●脂質 3.2g
●たんぱく質 5.9g ●塩分 1.4g



★ここがポイント
鶏がらスープが冷たいうちに野菜を入れることで、野菜本来のシャキシャキ感を残すことができます。

鍋に分量の鶏がらスープ、醤油、酒、**3**の野菜類(ニラと生姜を除く)を入れ、軟らかくなるまで煮ます。



長いもとレンコンは皮をむき、おろし金ですりおろします。



★ここがポイント
鶏団子はカレースプーンを2本使つと作りやすいです。

野菜が軟らかくなったらスプーンを使って鶏団子をつくり、直接落とし入れます。



★ここがポイント
絹ごし豆腐の水分で鶏団子が軟らかくなりやすいので注意してください。

すりおろした長いもとレンコンに**A**の材料を加えます。箸やスプーンを使ってよく混ぜ合わせ鶏団子の素をつくりまします。



★ここがポイント
鶏がらスープに貝柱のスープや昆布だしなどを加えると、さらに旨味が増えて美味しくなります。

鶏団子が煮えたら、ニラと生姜を加え、最後に塩・こしょう、醤油などでお好みの味に仕上げます。



Bの野菜類を食べやすい大きさに切ります。生姜はすりおろしておきます。

