

食物繊維たっぷり

# おから団子と春野菜の デトックススープ

【材料4人分】

おから…………… 100g	菜の花 …………… 1把
鶏ひき肉…………… 100g	しめじ…………… 1株
おろししょうが …… 小さじ1/2	長ネギ…………… 1/2本
粉寒天 …………… 8g	(スープ)
熱湯 …………… 100cc	水…………… 1000cc
オリーブオイル …… 大さじ1	鶏ガラスープ… 大さじ2
塩…………… 小さじ1/4	塩…………… 小さじ1/2



1人分  
栄養量

• エネルギー 212 kcal	• 脂 質 9.0 g
• たんぱく質 14.3 g	• 塩 分 1.3 g

★**ここがポイント**  
お肉に火を通すため熱くなっているのをやけどに注意してください。

3の粗熱がとれたら、寒天とオリーブオイル、おろししょうが、塩を加えて、ヘラなどでよく混ぜ、12等分して手で丸めます。



菜の花は3cm長さに切り、しめじは食べやすくほぐして、長ネギは斜めにスライスします。



分量の水に鶏ガラスープを入れ火にかけます。沸いたら、菜の花、長ネギ、しめじを入れてさっと煮ます。



粉寒天に熱湯(1000cc程度)を少しずつ加え、ゲル状になるまで溶かします。



★**ここがポイント**  
おから団子はとても崩れやすく溶けてしまうので、かき混ぜないこと。

5におから団子を入れまです。団子が温まれば出来上がりです。



耐熱ボールに鶏ひき肉、おからを入れてよく混ぜてラップをし、電子レンジで3分加熱します。

