

ぽかぽか鶏団子スープ

調理時間

20分

汁物

野菜量
1人50g

材料：2人分



A { 鶏ひき肉 60g
酒 小さじ1/3
おろし生姜 3g B
黒こしょう 少々
片栗粉 小さじ1

{ 鶏ガラスープ
の素 小さじ1
ごま油 小さじ1
黒こしょう 少々

椎茸(乾燥) 1枚 いらごま 少々
人参 10g
玉ねぎ 50g
小松菜 40g
生姜 5g
出汁(昆布、鰹節) 200ml

ソラタヨMOVIEで
動画配信中



エネルギー

94 kcal

タンパク質

6.4 g

脂質

6.2 g

食物繊維

1.1 g

食塩相当量

0.8 g

レシピ提供
千歳市保健福祉部健康づくり課

具材を
切る

椎茸はぬるま湯で戻し細切りにする。野菜類は洗い、人参、玉ねぎ、生姜は皮をむき、人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切り、生姜は千切りにする。小松菜は根元を切り落とし、2~3cm幅に切る。

ボウルにAを混ぜ合わせ、粘り気が出るまでしっかり混ぜる。

具材を
煮る

鍋に出汁が沸いたら、椎茸(戻し汁も)人参、玉ねぎ、鶏団子はスプーンで落としながら加えて煮る。人参に火が通ったら、小松菜と生姜を加える。

仕上げ

Bで味を整え、器に盛り、ごまを振る。