

鶏団子入りスープ

○ 材料(2人分)

A 鶏ひき肉	60g
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1弱
おろし生姜	少々
こしょう	少々
片栗粉	小さじ1強
えのき	30g
にんじん	30g
ねぎ	20g
B かつおだし	260ml
酒	大さじ1
塩	少々(1g)



○ 作り方

- ① ボウルにAを入れて材料を混ぜ合わせ、よくこねる。
- ② えのきは3cm程度の長さに切る。
にんじんは長さをそろえて千切りにする。
ねぎはななめ薄切りにする。
- ③ 鍋にBを加えて火にかけ、沸騰したら火を弱めて①をスプーンで一口サイズにまとめて落とし入れ、アクをとりながら火を通す。
- ④ 鶏団子が浮いてきたら、②を加えて5分加熱する。

エネルギー

92kcal

たんぱく質

6.8g

食塩相当量

0.9g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん