



食改さんのおすすめレシピ

## 鶏だんごのしょうがスープ



### 材料（2人分）

・鶏ひき肉	120g
A {	
・酒	小さじ1
・片栗粉	小さじ1
・塩	少々
・白菜	2枚
・長ねぎ	1/2本
・しめじ	1/2パック
・にんじん	3cm
B {	
・かつお・昆布だし	300ml
・しょうが（すりおろし）	小さじ1
・みそ	小さじ1
・ごま油	小さじ1

### 作り方

- ①かつお・昆布のだしをあらかじめとっておく。
- ②白菜はざく切りにし、にんじんは3mm幅の半月切りにする。しめじはほぐしておく。
- ③ねぎは半分をみじん切り、残りは小口切りにする。
- ④ボウルにひき肉、③のみじん切りにしたねぎ、Aを入れてよく混ぜ、6当分にして丸める。
- ⑤鍋にB、②入れて火にかけ、沸騰したら④の鶏だんごを加える。再び沸騰したらアクをとり、蓋をして3分程煮る。
- ⑥全体に火が通ったら火を止めて、味噌を溶かし入れる。
- ⑦仕上げに③の小口切りしたねぎを加え、ごま油をたらし、器に盛り付ける。

### ポイント

- ・具たくさんにすることで、汁の量が減り減塩に。野菜もとれて一石二鳥♪
- ・しょうがの香りで減塩を感じないメニューです。

### 栄養価（1人分）

エネルギー：	173kcal
たんぱく質：	12.9g
脂質	： 9.6g
食塩相当量：	0.9g