

おすすめレシピ

# 鶏だんごスープ

かんたん薬膳シース

1人分のかりー 168kcal

塩分 1.5g



Vol.24

材料 (2人分)

A	・鶏ひき肉	100 g
	・すりおろししょうが	小さじ1
	・ネギみじん切り	1/4 本
	・卵	1/2 個
	・片栗粉	小さじ2
	・塩	少々
・にんじん	20 g	
・白菜	50 g	
・長ネギ	1/4 本	
・春雨	10 g	
・水	300cc	
・鶏ガラスープの素	小さじ1	
・酒	大さじ1	
・しょう油	小さじ1	
・ごま油	少々	

【作り方】

- ①春雨は熱湯に入れてもどし、水気をきって食べやすい長さに切ります。
- ②にんじん、白菜、長ネギを食べやすい大きさに切ります。  
(今回は千切りにしました)
- ③ボールにAの材料を入れよくこね、一口大のだんごを作ります。
- ④鍋に水をいれ、沸騰したら鶏がらスープの素、酒、しょう油を入れます。
- ⑤④の鍋に、②の野菜と③で作っただんごを入れてふたをし、火が通ったら春雨を入れごま油をたらし、かき混ぜます。

※お好みでお酢を入れてもおいしいです。

☆栄養情報☆

低カロリーなのに、具たくさんで満足感のある1品です。  
体を温める効果がある、ネギとしょうががたくさん入っていて、  
寒い冬にぴったりのレシピです。