



鶏団子スープ



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー：105 kcal
たんぱく質：9.7 g
脂 質：6.2 g
炭水化物：4.5 g
食塩相当量：1.2 g

【材料（2人分）】

鶏ミンチ肉	70 g
木綿豆腐	70 g
しょうが	4 g
塩	少々
にんじん	10 g
白菜	150 g
干しいたけ（スライス）	1 g
水	300ml
鶏がらスープの素 小さじ2(5g)	

【下準備】

- 木綿豆腐・・・ザルに入れて水けをきる
- しょうが・・・すりおろす
- にんじん・・・短冊切り
- 白菜・・・短冊切り

【作り方】

- ① 鍋に干しいたけと分量の水を入れる。にんじん、白菜の順に切りながら鍋に入れる。
- ② 火にかけ、沸騰したらふたをして弱火で5分ほど煮る。
- ③ ボウルに鶏肉、豆腐、おろししょうが、塩を入れ、豆腐をつぶしながらよく混ぜる。
- ④ ②に鶏がらスープの素を加える。中火にし、沸騰したら③を丸めながら鍋に入れる。
- ⑤ 再沸騰したら弱火にし、ふたをして5分程度煮る。

白菜は、瀬戸内市の特産物です。

好みでラー油を加えると味が引き締まります。

鶏肉と豆腐は量らなくても、だいたい同量であれば団子になります。刻みねぎを加え混ぜたり、鍋料理に入れても美味しく食べられます。

野菜は好みの物を使いましょう。また、コンソメ味にしても美味しいです。