



だいとう キラキラ大東

レッツ♪

クッキング

にくだんご 肉団子 スープ



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

にくだんご ★肉団子★

- ・鶏肉(ひき肉) …… 240 g
- ・たまねぎ(みじん切り) …… 大さじ2
- ・たまご… Sサイズ1個
- ・しょうが(みじん切り) …… 1かけ
- ・酒… 小さじ1弱
- ・塩… 小さじ半分
- ・かたくり粉… 大さじ3弱

- ・豆腐… 1丁
- ・にんじん… 1本
- ・はくさい… 2枚
- ・ほうれんそう… 2分の1わ
- ・ねぎ… 1本
- ・しめじ… 2分の1袋
- ・しょうゆ… 大さじ1強
- ・とりがらスープのもと… 小さじ2
- ・塩… 小さじ1弱
- ・こしょう… 少々
- ・水… 4カップ

つく かた 【作り方】

- ①ほうれんそうはさつとゆでて、冷水にとり、2センチ幅に切る。
- ②とりがらスープのもとと水を煮立て、よく混ぜておいした肉団子の材料をひと口大に丸め、湯におとしていく。
- ③豆腐はさいのめ切り、にんじんはいちょう切り、はくさいは葉は2センチ幅、くきは1.5センチ幅にざく切り、ねぎは小口切りにし、しめじは小房にわけておく。
- ④②ににんじん、しめじを入れ、あくをとりながら煮る。
- ⑤豆腐を入れる。
- ⑥はくさいを入れ、煮えたら調味料を入れる。
- ⑦仕上げにねぎと①を入れて、完成。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー: 186キロカロリー

たんぱく質: 18.4グラム

脂肪: 6.0グラム

えんぶん
塩分: 2.3グラム