



だいとう キラキラ大東

レッツ♪

クッキング

カンジャ (ブラジル風 スープ)



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

<ミートボール>

- ・とりひき肉……120g
- ・たまねぎ……8分の1個
- ・たまご……3分の1個分
- ・しょうが……2分の1かけ
- ・酒……少々
- ・塩……少々
- ・かたくり粉…大さじ1強

- ・ささみ…80g
- ・セロリ……10センチ
- ・にんじん……2分の1本
- ・たまねぎ……1個
- ・まいたけ…2分の1パック
- ・カットトマト(缶)…60g
- ・トマトピューレ……12g
- ・油…小さじ1
- ・マジックソルト(あれば)…お好み
- ※なければ塩にしてください。
- ・とりがらスープのもと…大さじ1半
- ・水…5カップ

つく かた 【作り方】

- ①ミートボールを作る。たまねぎ、しょうがはみじん切り、たまごは割って溶いておき、すべての材料を粘りが出るまでよく混ぜる。
- ②ささみは熱湯でさっとゆでて、ほぐしておく。セロリはななめ薄切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切り、まいたけは石づきをとり、小房に分けておく。
- ③鍋に油を熱し、たまねぎ、にんじん、セロリ、ささみを炒める。野菜に軽く火が通ったら、とりがらスープのもと、水、カットトマト、トマトピューレ、まいたけを入れ、調味料を加え、味を整える。
- ④ミートボールのタネをちぎりながら入れ、火が通ったら完成。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：101キロカロリー
たんぱく質：8.5グラム
脂肪：11.7グラム
塩分：0.3グラム