

水菜と鶏肉団子のアジア風スープ



<1人分の栄養価>
エネルギー 176 kcal



塩分 2.0 g

1人分の野菜量 63 g

材料 【2人分】

| | |
|----------|----------|
| 水菜 | 100g |
| えのきたけ | 1/4パック |
| 「鶏ももひき肉 | 150g |
| 「長ねぎ | 1/4本 |
| 「しょうが絞り汁 | 少々 |
| 「塩 | 小さじ1/4 |
| 「酒 | 大さじ2 |
| 水 | 2カップ |
| しょうゆ | 小さじ1と1/2 |
| ナンプラー | 小さじ1弱 |
| こしょう | 少々 |
| すりごま | 大さじ1/2 |
| レモン | 1/4個 |

作り方

- 1) 水菜は3cmの長さに切る。えのきたけは石突きをとり、長さを半分に切ってほぐす。長ねぎはみじん切りにする。レモンはくし形に切る。
- 2) 鶏肉団子を作る。ボウルに鶏ひき肉、長ねぎ、しょうがの絞り汁、塩を入れて混ぜる。酒を少しずつ加えてよく混ぜ合わせる。
- 3) 鍋に水を入れて沸騰させ、2)の鶏肉団子を丸めて入れる。再沸騰する直前にアクをとる。
- 4) 水菜、えのきたけを加え1、2分したらしょうゆ、ナンプラー、こしょうで味を調える。
- 5) 器に盛り、すりごまを加えレモンを添える。

Cooking Point

- 味付けは薄味にし、食卓でレモンや塩を加えて好みの味に調整しよう。
- 鶏肉団子以外に魚のつみれなどでもよいでしょう。



対象：子どもから
ご年配の方まで