



提供者：小山町連合婦人会健康づくり

食生活推進部(須走地区)

提供月：平成24年1月

ヘルシー鶏団子のスープ



ヘルシー鶏団子のスープ材料(4人分)

A	鶏挽肉	150g
	木綿豆腐	1/2丁
	しょう油	大さじ1/2
	塩	小さじ1/2
	長ネギ	5cm
	しょうが	少々
だし汁	4カップ	
酒	大さじ2	
塩	小さじ1/2	
しょう油	小さじ1	
人参	20g	
白菜	100g	
水溶き片栗粉	適量	
万能ねぎ	少々	



ヘルシー鶏団子のスープ作り方

- ①木綿豆腐は水けを切っておく。長ネギはみじん切り、しょうがはすりおろす。
- ②Aのだんごの材料をよく練り混ぜる。
- ③鍋にだし汁と酒、塩、しょうゆを合わせて中火にかけ、煮立ったら②をスプーンですくい入れる。
- ④人参は千切り、白菜はざく切りにして③の中に入れる。
- ⑤だんごが浮いてきたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥器に盛り、小口切りにした万能ねぎを散らす。