

野菜つくねのもぐもぐ和風スープ

アレルギー原料28品目(調味料を除く) : 鶏肉、長いも

材料(4人分)

ひじき(乾燥).....	小さじ1(1g)
れんこん・にんじん・	各20g
長いも.....	20g
鶏ひき肉	} A
塩	
片栗粉.....	ひとつまみ
だし汁.....	大さじ1
薄口しょうゆ.....	3カップ
塩.....	小さじ1
	ひとつまみ

作り方

- ① ひじきは水でもどしておく。
- ② れんこん、にんじんは5mm角のサイコロ状に切り、下茹でする。長芋はすりおろす。
- ③ ボウルにAを入れて粘りが出るまでこね、①、②、片栗粉を加えてまんべんなく混ぜ、丸く形成する。(1人2コずつ)
- ④ 鍋でだし汁を沸かし、③をいれて火が通るまで加熱する。
- ⑤ 薄口しょうゆ、塩で味を整え器に盛る。

写真は1人分



れんこんでもぐもぐ感アップ!

れんこんを入れることで、普段はあまり噛まなくてもよいつくねがしっかりもぐもぐしないと食べられないつくねに大変身! ハンバーグなどにも入れるとかみかみレシピになるよ。

栄養成分表(1人当たりの含有量)



脂質	2.2g
たんぱく質	3.3g