

かみかみだんごみそ汁

アレルギー原料28品目（調味料を除く）：鶏肉、やまいも

材料（1人分）

大根……	50g
にんじん…	50g
じゃがいも…	1個
長いも……	20g
鶏ひき肉…	A 80g
塩………	
片栗粉……	ひとつまみ
だし汁……	大さじ1
みそ………	600ml
	小さじ2

作り方

- ① 野菜はすべて1cm角のサイコロ状に切る。
- ② 長いもはすりおろす。
- ③ ボウルにAを入れて粘りが出るまでこね、②、片栗粉を加えてまんべんなく混ぜ、スプーンで丸く形成する。（1人2コずつ）
- ④ 鍋にだし汁と①を加えて中火にかけ、沸騰したら③を入れて火が通るまで加熱する。
- ⑤ みそで味を整え、器に盛る。



具材をゴロゴロ切る!!

具材をゴロゴロに切ることで、しっかりと噛まないといけないみそ汁になります。サイコロ状が噛みにくいお子さまの場合は、大きめのいちよう切りにするなどしても良いですよ。

栄養成分表（1人当たりの含有量）



脂質	2.4g
たんぱく質	4.1 g