

おすすめヘルシーレシピ

鶏団子とキャベツの中華風スープ

(エネルギー185kcal たんぱく質 11.6g 脂質 6.7g 食塩相当量 1.5g)

材料 (2人分)

※肉団子の材料

○鶏ひき肉	100g
○こしょう	適宜
○長ねぎ	10g
○根しょうが	5g
○みそ	小さじ1
○卵	1/4個
○水	大さじ1



○水	400cc	○固形コンソメ	1個
○たけのこ水煮	20g	○人参	20g
○しいたけ	20g	○キャベツ	80g
○しょうゆ	小さじ1/2	○ごま油	小さじ1
○こしょう	適宜	○ねぎ	10g

作り方

- ① 肉団子を作ります。長ねぎと根生姜はみじん切りにします。ボウルに肉団子の材料を入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせます。(水は少しずつ加えます。水を入れると肉団子が柔らかく仕上がります。)
- ② たけのこ、人参、しいたけは薄切り、キャベツはざく切り(芯の部分はそぎ切りにして火が通りやすくします)、ねぎは小口切りにします。
- ③ 鍋に水とコンソメ、たけのこ、人参、しいたけを入れ、火にかけます。煮立ったところへ①をスプーンで丸く形づくり入れます(1人4個くらい)。キャベツを入れ、ひと煮立ちしたらしょうゆ、ごま油、こしょうで調味し、最後にねぎを加えます。

ひとこと

主菜と副菜を兼ねそろえた野菜たっぷりのおかずスープです。季節の野菜や冷蔵庫に残ってしまった野菜やきのこ、海藻などを使って手軽に作ってみましょう。