



みぞれ汁



◆エネルギー 70kcal、 ◆たんぱく質 4.5g

とろみがついた汁に、大根おろしが馴染んで美味しくいただけます。

大根が旬の時期に食べたい、ほっとあたたまる汁物です♪

材料(4人分)

- ・鶏だんご 100g
- ・木綿豆腐 100g [さいの目切り]
- ・ごぼう 25g (1/6本) [ささがき]
- ・にんじん 35g (4cm) [いちょう切り]
- ・だいこん(根) 100g (5cm) [おろす]
- ・なめこ 40g
- ・根深ねぎ 25g (1/4本) [小口切り]
- ・こんにゃく 70g [色紙切り]
- ・食塩 少々
- ・うすくちしょうゆ 大さじ1弱
- ・酒 小さじ1
- ・かつおだし 600ml
- ・片栗粉 小さじ1・1/2
- ・溶き水 小さじ2

作り方

- ① だし汁に、鶏だんご、ごぼう、にんじん、こんにゃくを入れて煮る。
- ② 豆腐、なめこ、大根を加え、調味料を加える。
- ③ 水溶き片栗粉を入れ、最後にねぎを入れて仕上げる。

◎手作りの鶏だんごを入れると、さらに美味しく仕上がります♪お子さんと一緒につくってみてください!

- ・鶏肉(挽肉) 100g
- ・たまねぎ 15g [みじん切り]
- ・しょうが 3g [みじん切り]
- ・酒 小さじ1/2
- ・食塩 少々
- ・でん粉 小さじ1・1/2

○材料をよく混ぜ合わせて、白っぽくなったら一口大に丸める。