



鶏団子ときのことのおろし鍋

寒い日に
おすすめの一品



【材料（2人分）】

鶏団子	鶏ひき肉	300g		
	長ねぎ	1/2本		
	しょうが	1かけ		
調味料 A	酒	大1	しょうゆ	小2/3
	片栗粉	大1	こしょう	少々
しめじ	1パック			
エリンギ	1パック			
大根	1/3本			
小ねぎ	適量			
<鍋つゆ>	だし汁	3カップ		
調味料 B	しょうゆ・酒・みりん	各大1		
	塩	小1/4		

【作り方】

- ① 鶏団子の材料の長ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろしておく。
- ② しめじは石づきを取り除いてほぐす。エリンギは大きめに割く。
- ③ 大根はおろして、ザルで軽く水気を切る。
- ④ 鶏ひき肉に調味料Aと①を加えてよく混ぜる。
- ⑤ 鍋にだし汁と調味料Bを入れ火にかけて、煮立ったら④をスプーンで丸めながら加え、煮る。（途中アクを取り除く）
- ⑥ 鶏団子に火が通ったら、②を加える。
- ⑦ ひと煮立ちしたら③を加え火を切り、器に盛って小口切りにした小ねぎを散らす。



1人分栄養価 エネルギー 403kcal たんぱく質 36.4g 脂質 19.1g 炭水化物 23.3g 食塩相当量 2.8g

旬の野菜には栄養がいっぱい！！

冬が旬の野菜はたくさんあります。ほうれん草のような葉物や大根のような根菜類など。ほとんどの野菜が年中買えるようになりましたが、旬になると栄養価が高くなります。旬の野菜を積極的に食卓に取り入れましょう。

こんにちは！食生活改善推進員(ヘルスメイト)です！
わたしたちは、千葉市長から委嘱をうけ、公民館や保健福祉センターなどで「食」に関するボランティア活動を行っています。

