

たとえば、ちゃんこ鍋に低カロリー麺…

にんにくとごまの風味が、
あっさりした麺にほどよくしみ込みます。



一食
210kcal

【ちゃんこ鍋の材料】 4人分

鶏もも挽き肉	…240g
きくらげ(乾)	…3g
パン粉	…15g
塩コショウ	…適宜
にんにく(みじん切り)	…1かけ
しめじ	…1p
ねぎ	…1本
木綿豆腐	…1丁
油揚げ	…2枚
キャベツ	…1/2個
ニラ	…1/2束
にんにく(うす切り)	…1かけ
すりごま(白)	…大さじ1
ガーリックパウダー	…適宜
鶏ガラスープの素	…大さじ1弱
醤油	…適宜
塩コショウ	…適宜
低カロリー麺	…2袋

【作り方】

- ① きくらげ(乾)はぬるま湯で戻し細かく切る。
- ② キャベツはざく切りに、ねぎは斜めにうす切りにし、しめじは小分けにして、ニラは3cmに切る。
- ③ 油揚げは三角に切り、豆腐も食べやすく四角に切る。
- ④ ボールに鶏もも挽き肉、きくらげ、パン粉、にんにく、塩コショウを入れ、ねばりが出るまでよくこねる。
- ⑤ 鍋に水を入れ、鶏ガラスープの素、醤油、塩コショウ、ガーリックパウダーを入れて煮立てる。
- ⑥ ④をスプーンなどで団子状にして、⑤に入れる。
- ⑦ ⑥に、にんにく(うす切り)と、きざんだ野菜、油揚げ、豆腐を入れ加熱する。
- ⑧ 最後に低カロリー麺を入れる。好みですりごまを入れる。

《 一食あたりの栄養価 》

エネルギー	210kcal
たんぱく質	21.9g
脂質	9.5g
炭水化物	13.6g
ナトリウム	777mg



にんにく、ネギ、ニラ
などが入り、香りと
パンチが効いて、
これからの時期には、
ほかほかあたたまるお鍋です。
すりごまが入るとコクが
出ますよ！