

鶏だんごとこんにゃく麺のスープ

あっさり塩味スープに鶏だんごとお好みの野菜を入れて、食事スープの完成です！



〔 材 料 〕 4人分

こんにゃく麺(白)	...	2袋(500g)
鶏ひき肉	...	200g
ネギ(みじん切)	...	1/2本
卵	...	1/2個
パン粉	...	20g
干しいたけ(薄切)	...	5g
竹の子(薄切)	...	40g
ニラ(3cm)	...	30g
中華調味料	...	小さじ1
ごま油	...	小さじ2
塩・コショウ	...	適宜
白いりごま	...	小さじ1

エネルギー	123kcal
たんぱく質	9.5g
炭水化物	2.1g
脂 質	4.2g
食塩相当量	1.2g

〔 作 り 方 〕

- ① 鶏ひき肉にネギ、卵、パン粉、塩コショウを混ぜよくこねる。
- ② 鍋に中華調味料と、塩・コショウ、ごま油、水を入れスープを作り、①を丸くしてスープに落とす。
- ③ 竹の子と干しいたけ、ニラを入れて、さっと煮込み、こんにゃく麺(白)を入れて出来上がりです。