

ダイニングメニュー

安い材料でボリュームおかず

鶏だんごと大根のスープ煮



■材料〈4人分〉

だいこん	400g
しょうが(千切り)	少々
サラダ油	少々
白だし	80ml
水	1,000ml
水溶き片栗粉	少々
青ねぎ	2本

〈とりだんご材料〉

◆A

若とりミンチ	300g
しょうが(みじん切り)	小さじ2
白ねぎ(みじん切り)	大さじ3
にんじん(みじん切り)	大さじ2
たまご	1個
酒	小さじ2
塩	小さじ2/3
こい口しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々

■作り方…調理時間約40分

- ①とりだんごの材料Aを練っておく。
- ②だいこんは乱切りにし、サラダ油をひいた鍋でしょうがと一緒に炒め、水を入れ、ふたをしてしばらく煮る。
- ③だいこんが軟らかくなれば白だしを入れて、①を落とし入れ、火が通るまで煮る。
- ④③に水溶き片栗粉でうすすらとろみをつけ、器に盛りつけ、2~3cmに切った青ねぎをのせる。



市販のとりだんごを使用すると、材料を練る時間が短縮できます。とりだんごに少し水分を加えると更に軟らかく仕上がります。

食事バランスガイド

1人あたり:207kcal

