

体にやさしいレシピ

熊野町役場ホームページ
(H30年4月)に掲載

鶏だんご豆乳スープ

主菜

汁物

<材料・4人分>

A	鶏ひき肉・・・100g	B	水・・・400ml
	いわし缶詰・・・1缶(70g)		豆乳・・・200ml
	酒・・・大さじ1		ごま油・・・大さじ1
	かたくり粉・・・大さじ1		しょうが(チューブ)・・・5cm
	にんじん・・・1/2本(80g)		中華スープの素・・・小さじ2
しめじ・・・1/2房(80g)	赤とうがらし・・・1本		こしょう・・・適宜
白ねぎ・・・1/3本(60g)			



<下ごしらえ>

- ♪ A・・・潰しながら練り、ひとまとめにしておく。
- ♪ にんじん・・・2～3mm幅のいちょう切り
- ♪ しめじ・・・石づきをとり、小房に分ける。
- ♪ 白ねぎ・・・5mm～1cm幅のななめ切り



- ♥ 1品で“たんぱく質”源を3種類とれるスープです。
- ♥ ねぎ、しょうが、赤とうがらしには体を温める働きがあります。これらとごま油の風味を活かすことで中華スープの素の量を減らし、減塩できます。
- ♥ だんごはフライパン等で焼くとハンバーグにアレンジできます。



<作り方>

炒める

鍋を熱してごま油を入れ、にんじん、しめじ、白ねぎをさっと炒める(中火)。

煮る

に水とBを入れる。Aをスプーンで1口大に分けながら入れる。ひと煮立ちしたらあくをとる。

仕上げ

に豆乳を入れて野菜とだんごに火が通るまで煮る。こしょうで味をととのえたら完成。



1日の塩分摂取目標量は8g未満です。

【1人分の栄養価】 1人分の野菜の量は38gです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
162kcal	11.5g	8.4g	9.7g	385mg	88mg	1.6mg	2.2g	0.9g

野菜の量・・・いも・きのこ・海藻は含まれていません。

熊野町 レシピ

検索

熊野町 笑顔はな咲く食育プラン

熊野町のホームページ (<http://www.town.kumano.hiroshima.jp>)で、「体にやさしいレシピ」を紹介しています。毎月19日(食育の日)前後に、更新予定です。子育て・健康推進課の窓口や健康相談でも配布します。

