

みそレシピ名：手作り団子入りきのこスープ



1人分あたりの栄養価：エネルギー182kcal、食塩 2.4g

材料(4人分)

鶏もも肉ミンチ	125g	A	太子みそ	小さじ 2
鶏むね肉ミンチ	125g		酒	小さじ 2
生しいたけ	小 5 枚		砂糖	小さじ 1 と 1/2
白ねぎ	1/2 本		コショウ	少々
にんじん	小 1/2 本		しょうが	1/2 かけ
薄口しょうゆ	大さじ 1 と 1/2		にんにく	1 かけ
チキンコンソメ(固形)	1 個		かたくり粉	少々
水	5 カップ	B	しめじ	1/2 袋
			えのき茸	1/2 袋
			生しいたけ	3 枚
			にんじん	小 1/2 本
			木綿豆腐	1/2 丁

作り方

- ①生しいたけ、白ねぎ 1/4 本、にんじんを小さいみじん切りにしておく。
- ②鶏ミンチに A の調味料を入れ、しょうが、にんにくのすりおろしを加え、よく練る。①を入れてよく混ぜ合わせ、12 個の団子に丸める。
- ③B の生しいたけは細切り、しめじとえのき茸は、端を切り落として食べやすいようにしておく。豆腐は小さい角切り、にんじんは花形に切る。
- ④①の残りの白ねぎ 1/4 本は、うすい斜め切りにしておく。
- ⑤鍋に水 5 カップを入れ、沸騰したら②の団子を入れる。ひと煮立ちしたらアクをとり、チキンコンソメ 1 個を入れる。
- ⑥⑤に③を加え、薄口醤油、コショウ少々で味付けし、熱いうちに④の白ねぎを散らして出来上がり。

工夫したところ

団子に太子みそ、土しょうが、にんにく、ねぎ等を混ぜる事により、肉の臭みがなく、大変美味しく、鍋料理にも使えます。冬野菜とこの団子はよく調和し、美味しいです。

栄養士の一言コメント

きのこ類からいいだしがでます。野菜がたくさんとれるレシピです。

