

お家で作ってみませんか♪

栄養満点の汁ものです！



おかず：汁もの

# 手作りとり団子汁

一緒に入れる具はご家庭にあるものでOK！

## 材 料（4人分）

・大根	60g
・にんじん	20g
・じゃがいも	60g
・白菜	60g
・しめじ	50g
・生揚げ	50g
・ねぎ	30g
・とりひき肉	80g
・絹ごし豆腐	20g
・ねぎ	20g
・おろししょうが	3g
・塩	ひとつまみ
・酒	小さじ1
・片栗粉	大さじ1
・みそ	25g
・だし汁	適宜



## 作 り 方

- ①大根とにんじんはいちょう切り，じゃがいもは厚めのいちょう切りにする。白菜は1センチ幅に切る。しめじは小房に分け，生揚げは1センチの角切り，ねぎは小口切りにする。
- ②Aのねぎをみじん切りにする。Aの材料をよく混ぜ合わせたら，一口大のとり団子を作る。
- ③鍋にだし汁と①の大根，にんじん，じゃがいもを入れやわらかくなるまで煮る。白菜，しめじ，生揚げ，とり団子も加える。
- ④団子に火が通ったらみそを入れて味を調え，ねぎを加える。

## 栄養価（1人分）

エネルギー108kcal / たんぱく質9.5g / 脂質4.3g / 塩分0.8g