

登米の恵み 野菜レシピ



🌸 野菜たっぷりれんこん入り鶏団子スープ

材 料(4人分)

・鶏ひき肉	120g
・れんこん	75g
・卵	1個
・塩こしょう	少々
・片栗粉	大さじ3
・コンソメ	2個
・水	700ml
・キャベツ	150g(3枚程度)
・玉ねぎ	75g(中1/3程度)
・にんじん	50g
・しめじ	50g(1/2個)
・酒	少々

[1人あたり]

エネルギー: 148kcal 食塩相当量: 1.2g

※1日の野菜摂取目標量350gの1/3程度が摂取できます。

作り方

- ① 鶏ひき肉に粗目のみじん切りにしたれんこんを入れ混ぜ合わせる。
- ② ①に卵、塩こしょう、片栗粉を入れ良く混ぜ合わせる。
- ③ 野菜は、食べやすい大きさに切り、しめじは小分けにする。
- ④ 鍋に水、コンソメを入れ沸騰したら②を丸めて入れて煮る。
- ⑤ ④に③を入れて煮る。野菜が煮えたら最後にお酒を少々入れて出来上がり。※汁にとろみを付けると、寒い時は体が温まります。



《ひとくちメモ》

れんこんは、主成分はでんぷんですが、食物繊維、カリウム、ビタミンC等を含んでいます。れんこんのビタミンCはでんぷんで守られているため、加熱しても壊れにくい特徴があります。シャキシャキした歯ごたえを味わって食べるのもいいですね。

