

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

