

野菜使用量 76.5g

食塩相当量 1.5g

減塩ポイント

長ねぎや生姜、にんにく等、香味野菜を使うことで、薄味でも美味しく食べることができます。

・材料・ (1人分)

ごはん	180g
うすあげ	5g
大根	25g
にんじん	10g
ごぼう	10g
しめじ	10g
干しいたけ	2.5g
長ねぎ	20g
にら	1.5g
鶏ひき肉	30g
長ねぎ	10g
おろし長芋	10g
パン粉	小さじ1弱(2.5g)
みそ	小さじ1/4(1.5g)
生姜汁	小さじ4/5(4g)
だし汁	100g

酒	小さじ2/5(2g)
しょうゆ	小さじ1/2強(3.6g)
合わせみそ	小さじ2/3強(4.8g)
七味唐辛子	少々
おろしにんにく	少々
水溶きかたくり粉	大さじ1/2(4.5g)

・作り方・

- 1 (つくね)Aを合わせておく。
- 2 鍋にだし汁を沸かし、1をスプーンで丸くしながら入れる。団子に火が通ったらBで味付けする。
- 3 うすあげ・大根・にんじん(乱切り)・ごぼう(さがぎ)・しいたけ(せん切り)・長ねぎ(斜め切り)・しめじを2に加える。
- 4 3に火が通ったら七味唐辛子、おろしにんにくで味をととのえ、水溶きかたくり粉でとろみを付ける。
- 5 どんぶりにごはんを盛り、4をかけ、刻みにらを散らす。

栄養成分表示
(1人分)

熱量
464kcal

たんぱく質
14.2g

脂質
6.6g

炭水化物
84.8g

食塩相当量
1.5g