

根菜たっぷり
鶏団子汁



《材料：2人分》

【1人あたり 177円 エネルギー 249cal 塩分 1.8g】

鶏ひき肉……………200g

- ① ボウルに、ひき肉とAをいれて、ねばりが出るまで混ぜる。片栗粉を加えてさらに混ぜ、ざっと8等分する。
- ② にんじん・ごぼう・こんにゃく、3cm長さの短冊切りにする。ごぼうは水にさらして水気を切る。こんにゃくは下ゆでしておく。小松菜は3cm長さに切る。油揚げは縦半分に切り、7～8ミリ幅に切る。(油抜きしない)
- ③ 鍋に、だし汁と、小松菜以外の②を入れ、中火にかけ、野菜が柔らかくなるまで、2～3分煮る。
- ④ ①をスプーンで丸く形作りながら、③に加える。
- ⑤ 小松菜を入れ、2～3分煮る。Bを加えて味を整える。

A
長ねぎ(みじん切り)…10cm
酒……………大さじ1
塩……………小さじ1/4
しょうが汁……………小さじ1
片栗粉……………大さじ1

にんじん……………50g
ごぼう……………50g
小松菜……………50g
こんにゃく……………50g
油揚げ……………1/2枚
だし汁……………500ml

B
酒……………大さじ1/2
塩……………小さじ1/6
薄口しょうゆ……………小さじ1/2

鶏団子が入って食べ応え満点！
根菜類がたっぷり入ってこれからの時期にぴったりのお汁！

春菊ののり和え



《材料：2人分》

【1人あたり 86円 エネルギー 21cal 塩分 0.6g】

春菊…1/2束(100g)
しょうゆ……………小さじ1
みりん……………小さじ1
焼き海苔……………1/2枚

- ① 春菊は茹でて水に取り、水気を切る。4cm長さに切る。
- ② ボウルにしょうゆ、みりんを合わせ、①を加える。
- ③ 焼き海苔をちぎって、加え、混ぜる。

のりの香りがおいしい春菊のあえもの。
簡単にできてとっても味わい深い一品！

里いものだらこ
マヨネーズ和え



《材料：2人分》

【1人あたり 75円 エネルギー 146cal 塩分 0.6g】

里いも……………150g
塩……………小さじ1/2
たらこ……………10g
マヨネーズ……………大さじ1

- ① さといもは、皮をむき、一口大に切る。塩を振ってもみ、ぬめりを洗う。耐熱皿に並べて、水大さじ1をふり、ラップをして、電子レンジ500Wで5分加熱する。
- ② たらこは中身を取り出し、マヨネーズと合わせる。
- ③ 器に盛り、②をかける。

たらこマヨネーズと相性のいい里いも、
サラダ感覚で楽しめます！