

鶏団子とシャキシャキ野菜の味噌汁(2食分)

【材料】

①	{	鶏ひき肉	60g	
		おろししょうが	小さじ 1/2	
		長ネギ	5 cm	みじん切り
		ごぼう	3 cm	ささがき又はピーラーで薄くする
		にんじん	15g	
		水	300cc	
		和風だし	小さじ 1/2	
		春キャベツ	1 枚	ざく切り
		みそ	大さじ 1	



【作り方】

- ① ①をポリ袋にいれ、よくこねておく。
- ② 鍋に水と和風だし、ごぼう、にんじんを入れて煮る。
- ③ ①を一口大にして、②の鍋に落とし入れる。
- ④ 火が通ったら、キャベツを入れ、みそを入れる。

※白髪ねぎを飾ったり、七味をふってもよい。

1食 95kcal 塩分 1.4g
2021.4.22, 23

*ツイッターで作り方動画を公開しています。
https://twitter.com/ku_wellness