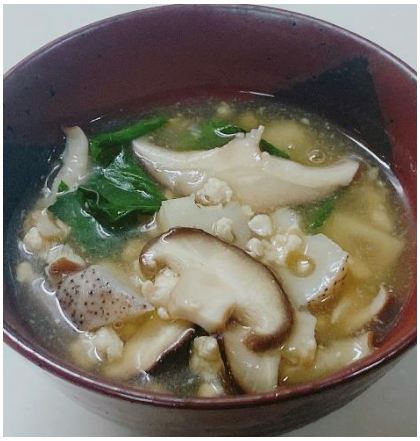
金沢大学
KANAZAWA UNIVERSITY

鶏ひき肉と小坂れんこんのあんかけスープ（２食分）

【材料】

鶏ひき肉	６０g	
小坂れんこん	６０g	一口大に切る
しいたけ	２個	薄切り
しょうが	適宜	すりおろす
サラダ油	小さじ１	
水	３００cc	
めんつゆ２倍	大さじ２	
小松菜	１本	3cm に切る
水溶き片栗粉	片栗粉　大さじ１	
	水　大さじ１	



【作り方】

①鍋にサラダ油と鶏ひき肉、しょうがのすりおろしを入れ、炒める。

②れんこん、水、めんつゆ、しいたけを入れて煮る。

③アクがあれば取り除く。

④小松菜を入れ、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。

１食 121 kcal　塩分 1.0ｇ
2023.11.15, 21

＊X(旧ツイッター)で作り方動画を公開しています。
https://twitter.com/ku_wellnesswellness