

温活×鍋

米沢栄養大学
オリジナルレシピ

生姜たっぷり！ 温活減塩鶏だんご鍋

●材料 (4人分)

菅野食品 豆もやし	1パック
鶏ミンチ	300g
レンコン(すりおろし)	140g
しょうが(みじん切り)	20g
卵	2個
片栗粉	大さじ2
塩	1.5g
小松菜	280g
しめじ	150g
しょうが(すりおろし)	40g
キッコーマン 本つゆ塩分糖質オフ	大さじ5
ごま油	大さじ2

1人分食塩相当量が2.1g!
シャキシャキ豆もやしと
ふんわり鶏団子の
2つの食感が味わえる!

- ① ボウルに①を入れ、よく練り混ぜる。
- ② 小松菜は茹でて、3cm程度の長さにとっておく。
- ③ 鍋に、水(1000ml)、しめじ、小松菜、本つゆを入れて、①をスプーンで一口大ずつすくって入れ、中火にかける。
- ④ 煮立ったら、仕上げに豆もやしとすりおろしたしょうがのしぼり汁、ごま油をかけ入れる。