

今月の料理
食生活改善推進協議会



材料(4人分)

鶏ももひき肉	120g	キャベツ	2枚
塩	少々	にんじん	1/3本
A こしょう	少々	水	3カップ
片栗粉	小さじ1	コンソメ	1個

● 1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
93kcal	5.8g	5.9g	19mg	0.9g

<副菜> 鶏だんごとひらひらにんじんの
野菜スープ

にんじんは、ピーラーで、キャベツは手でちぎって作ります。鶏団子が入ってボリュームがあります。簡単で、野菜がたっぷりとれ、朝食におすすめの1品です。

作り方

- ①鶏ひき肉は、Aを混ぜる。キャベツは適当な大きさにちぎり、にんじんは、ピーラーで薄切りにする。
- ②鍋に、水、コンソメ、キャベツ、にんじんを入れ、①のひき肉をスプーンで丸めながら加える。
- ③ふたをして火にかけ、具材に火が通るまで煮る。

