



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



がんばる受験生に！ 生姜香る鶏団子豆乳スープ



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
201kcal	2.9g	約20分

この表示値は目安です

■材料（2人分）

鶏肉 むね肉ミンチ……………150g
生姜……………10g
ぶなしめじ……………1/2袋
にんじん……………40g
レタス……………40g
しょうゆ……………大さじ1/2
A 酒……………大さじ1/2
片栗粉……………小さじ2
ごま油……………小さじ1
B 水……………250ml
鶏がらスープの素(顆粒)……………大さじ1
無調整豆乳……………200ml
塩・こしょう……………少々

■作り方

- ① 生姜は皮を剥き、みじん切りにする
- ② ぶなしめじは石づきを切り落とし、手でほぐし、にんじんは皮を剥き、細切りにする
- ③ レタスは食べやすい大きさにちぎる
- ④ ボウルにミンチ、①、Aを入れよく捏ねる
- ⑤ 鍋にごま油を中火で熱し②を炒め、火が通ったら混ぜ合わせたBを加えてひと煮立たせる
- ⑥ ④をスプーンで丸めながら⑤に入れ、肉に火が通るまで煮たら豆乳を加えて沸騰直前まで温める
- ⑦ ⑥に③を加え、塩・こしょうで味を調える

cooking memo