

料理名 鶏だんごみぞれスープ（カフェテリア ヘルシーランチ） 体ポカポカあったま～る献立					
			4 人分		
材料			作り方		
鶏ひき肉 100g	100g			下準備	
れんこん	60g			れんこん：みじん切り	
塩	0.8g			人参：いちょう切り	
こしょう	少々			大根：おろして、ざるで汁を切る	
人参	40g			しょうが：おろす	
				小葱：小口切り	
大根	200g		1.	鶏ひき肉にれんこん、塩、こしょうを入れ、こねる。	
しょうが	8g		2.	鍋に水 A と和風顆粒だし、人参を入れ火にかける。	
小葱	12g		3.	沸騰したら、1 をスプーンで団子にしながら入れる。	
水 A	680ml		4.	火が通ったらおろした大根としょうがを入れ、醤油で味付けする。	
和風顆粒だし	4g				
濃口醤油	12g		5.	片栗粉と水 B を混ぜ、4 へかき混ぜながら加え、とろみをつける。	
片栗粉	12g				
水 B	12g				