



栄養価 (1人分)

エネルギー 55 kcal

たんぱく質 5.4 g

塩分 1.6 g

材料 (2人分)

- ・はんぺん 40g
- ・鶏ひき肉 30g
- ・だし汁 350ml
- ・酒 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・塩 少々
- ・貝割れ大根 適宜

作り方

- ① はんぺんをポリ袋に入れて、なめらかになるまで手で潰し、鶏ひき肉も加えよく揉み、団子にする。
- ② 鍋にだし汁、酒を入れ、ひと煮立ちしたら①を入れ、火を通す。
- ③ しょうゆ、塩で味をととのえ、器に入れ、貝割れ大根を浮かべる。

コツ・ポイント

- ・中華スープの素を使って味付けしてもおいしく作ることができます。
- ・高齢の方には、団子を小さく丸めると食べやすくなります。