



## 栄養価 (1人分)

エネルギー 238 kcal

たんぱく質 20.0 g

塩分 2.1 g

## 材料 (2人分)

- ・玉ねぎ 1/4個
- ★鶏ひき肉 150g
- ★木綿豆腐 1/4丁
- ★卵 1個
- ★片栗粉 大さじ1
- ★みそ 小さじ1
- ・めんつゆ 20ml  
(4倍濃縮)
- ・水 250ml
- ・片栗粉 適宜

## 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに①、★を入れ、木綿豆腐を潰しながら粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ 鍋に水を入れ、火にかける。沸騰したら弱火にし、②をスプーンで一口大にして鍋に入れる。蓋をして弱火で5分ほど煮る。火が通ったらめんつゆを加え、少し煮る。
- ④ 鶏団子をお皿に盛り付ける。  
煮汁の一部を取り分けて水溶き片栗粉でとろみをつけ、鶏団子にかける。

## コツ・ポイント

- ・咀嚼力が低下した方でも食べられます。