

ちゃちゃっと

かんたん★レシピ ♪

鶏団子とねぎの塩こうじスープ煮

食欲のない朝も
食べやすい優しい味



<材料 2人分>

鶏ミンチ	100g
A	酒 小さじ 2
	水 小さじ 2
	片栗粉 小さじ 2
	塩 ひとつまみ
白ねぎ	1 本 (100g)
塩こうじ (市販)	小さじ 2
水	150ml

<1 人分の栄養価> エネルギー 139kcal
たんぱく質 8.1g 食塩相当量 1.3g

<作り方>

前日に準備

- 1 ボウルに鶏ミンチと A を入れ、よく練り混ぜる。白ねぎは 1 cm 幅に切る。
- 2 耐熱皿に白ねぎを広げ入れ、1 の肉をスプーンで一口大にすくって落とし、塩こうじを回しかける。
- 3 ラップをかけ、冷蔵庫に入れる。

朝に準備

- 3 ラップを外して分量の水を注ぎ、ふんわりとラップをかけ、レンジ (600W) で 7~8 分加熱する。ラップを外して混ぜ合わせる。

★おすすめポイント★

前日に準備して冷蔵庫に。朝は水を加えてレンジにかけるだけ！