

わいわい健康大作戦（調理実習編）にて実施したメニューの一品です。

お家でも作ってみませんか？

鶏団子のみそ煮（2人分）

白菜 100g

大根 75g

鶏ひきにく 150g

青ネギ 適宜

白ネギ 20g

小松菜 40g

しめじ 30g

厚揚げ 60g

A { 酒 大さじ1
片栗粉 大さじ1/2
しょうゆ 小さじ1/2
おろし生姜 少々
卵黄 1個

出し汁 400cc

みそ 大さじ1.5

（しょうゆ 小さじ1/2）

エネルギー 277Kcal たんぱく質 21.9g

塩分 1.9g



作り方

1. 白菜は食べやすい大きさに切り、大根は5mm幅のいちょう切りにし、小松菜は茹でて4cm長さに切っておく。
2. 白ネギは、5mm位の斜め切りにし、厚揚げはひと口大、しめじはほぐして青ネギは小口切りにしておく。
3. ボウルにひき肉と青ネギ、Aを入れよく練り合わせ、ひと口大に丸める。
4. 鍋に分量の出し汁を入れ、3を加えて固まってきたら1. 2の順にいれ、大根にやや火が通ったらみそを溶き入れ沸騰しすぎないように煮る。
5. 味をみてから必要に応じてしょうゆをたし、火をとめる直前に小松菜を散らばせて器に盛る。

ひとことアドバイス

鶏肉は皮を取り除くことでエネルギーが半分になり、ヘルシーで高タンパクな食品です。良質のたんぱく質は、筋肉をつくり、体力回復にも効果があります。また、ビタミンB群の一種のナイアシンが多く、疲労回復や粘膜・消化器系の保護に効果的です。

