

たとえば、ちゃんこ鍋に...

にんにくとごまの風味が、
あっさりした麺にほどよくしみ込みます。



一食
210kcal

【ちゃんこ鍋の材料】 4人分

鶏もも挽き肉	...240g
きくらげ(乾)	...3g
パン粉	...15g
塩コショウ	...適宜
にんにく(みじん切り)	...1かけ
しめじ	...1p
ねぎ	...1本
木綿豆腐	...1丁
油揚げ	...2枚
キャベツ	...1/2個
ニラ	...1/2束
にんにく(うす切り)	...1かけ
すりごま(白)	...大さじ1
ガーリックパウダー	...適宜
鶏ガラスープの素	...大さじ1弱
醤油	...適宜
塩コショウ	...適宜

【作り方】

- ① きくらげ(乾)はぬるま湯で戻し細かく切る。
- ② キャベツはざく切りに、ねぎは斜めにうす切りにし、しめじは小分けにして、ニラは3cmに切る。
- ③ 油揚げは三角に切り、豆腐も食べやすく四角に切る。
- ④ ボールに鶏もも挽き肉、きくらげ、パン粉、にんにく、塩コショウを入れ、ねばりが出るまでよくこねる。
- ⑤ 鍋に水を入れ、鶏ガラスープの素、醤油、塩コショウ、ガーリックパウダーを入れて煮立てる。
- ⑥ ④をスプーンなどで団子状にして、⑤に入れる。
- ⑦ ⑥に、にんにく(うす切り)と、きざんだ野菜、油揚げ、豆腐を入れ加熱する。
- ⑧ 最後に好みですりごまを入れる。

《 一食あたりの栄養価 》

エネルギー	210kcal
たんぱく質	21.9g
脂質	9.5g
炭水化物	13.6g
ナトリウム	777mg



にんにく、ネギ、ニラ
などが入り、香りと
パンチが効いて、
これからの時期には、
ほかほかあたたまるお鍋です。
すりごまが入るとコクが
出ますよ！