

うま塩だんご汁

材料 4人分

鶏もも肉-----	100g	カゴメトマトケチャップ-----	大さじ 2
しいたけ-----	2個	水-----	4カップ(800ml)
長ねぎ-----	1本	和風だしの素(顆粒)-----	2.5g
里芋-----	2個	田舎みそ-----	大さじ 2
にんじん-----	1/2本	■だんご	
ごぼう-----	1/2本	小麦粉-----	200g
大根-----	5センチ(約200g)	水-----	90~100cc
こねぎ-----	少々	塩-----	適宜
		(塩は水にとかしておく)	

作り方

- ①鶏肉は一口大、野菜を好みの大きさに切り、根菜類は下茹でする。
- ②鍋を熱して鶏肉を炒め、だし汁を入れて沸騰したら下湯でした根菜類としいたけを入れ野菜に火を通す。野菜に火が通ったらトマトケチャップを入れる。
- ③だんごを手のひらで平らにし、両手で端を持ち少しずつ伸ばしながら②の中へ。
- ④だんごを全て入れたら、みそを加えて完成。

ポイント

大分県公認うま塩メニュー。味噌の半分をケチャップに置き換えることで、味噌だけで作ったときと比べ、約36%塩分をカットすることができます。



調理時間
約25分

エネルギー
321kcal

食塩相当量
1.6g

野菜相当量
185g