

鶏だんごの塩ちゃんこ鍋



調理時間:25分



鶏ひき肉やチンゲン菜を使った人気の主菜レシピです。



材料

2人分



作り方

鶏ひき肉	200g
A 木綿豆腐	1/4丁
A 小ねぎの小口切り	3本分
A 片栗粉	大さじ1
チンゲン菜	2株
にら	1束
もやし	1/2袋
しめじ	1/2パック
しいたけ	4個
木綿豆腐・1cm幅に切る	1/4丁
B にんにくのすりおろし	1片分
B しょうがのすりおろし	大さじ1
B 水	3カップ
B 「丸鶏がらスープ」	小さじ2
B 「ほんだし」	小さじ1
B 「やさしお」	小さじ1

(1)しめじは根元を切りほぐす。しいたけは石づきを取り、薄切りにする。チンゲン菜は長さを半分に切り、葉は5cm幅のザク切りにし、根元はタテ6等分に切る。にらは6cm長さに切る。

(2)ボウルにひき肉を入れて粘りが出るまで練り、Aを加えて混ぜ、鶏だんごのタネを作り、ひと口大(14個位)に丸める。

(3)鍋にBを合わせて煮立て、(2)の鶏だんごを入れる。鶏だんごが浮き上がってきたら、(1)のしめじ・しいたけ・チンゲン菜・にら、もやし、豆腐を加えて煮る。

* お好みで、粗びき黒こしょう・七味唐がらしをふってお召し上がりください。

* 鍋のしめに、ご飯・ゆでうどん・もちなどを加えていただくのもおすすめです。



栄養成分

1人分あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンE
307kcal	27.4g	15.7g	15.5g	201mg	3.3mg	336 μgRAE	3.0mg
ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンC	コレステロール	食物繊維	塩分	野菜摂取量
0.30mg	0.45mg	0.88mg	42mg	80mg	5.9g	2.4g	210g



NPスコア

※準備中

Aスコア			Bスコア			栄養素合計点			
添加糖量	飽和脂肪酸	ナトリウム	たんぱく質	野菜・果物 摂取量	遊離グルタミン酸 配合割合	Aスコア	Bスコア	NPスコア	NPスコア (100点表示)
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-



使用商品

ほんだし 120g箱



香り、コク・味わい、それぞれに優れた3種のかつお節を使用した、“香り高く一番おいしい”和風だしの素です。さっと入れるだけで、様々な和食メニューの味付けを、簡単手軽に美味しく仕上げることができます。(湿気にくい顆粒タイプ)

やさしお 90g瓶



いつもと変わらぬ塩味で、塩分(食塩相当量)を50%カットしたお塩です。いつもの料理に、これまでのお塩と同じようにお使いいただけます。減塩できます。

丸鶏がらスープ 50g袋



鶏肉とがらをじっくり煮出した、本格鶏がらスープの素です。あっさりとしているのにコクがある深い味わいなので、スープはもちろん、鶏だしの鍋や炒め物などあらゆる料理をおいしくします。少し味がもの足りないな、という時にもおすすめです！