

鶏団子とひらひら人参のスープ野菜



調理時間: 10分



人参はピーラーでOK! 鶏団子でボリューム◎簡単なのに家族も喜ぶスープ野菜です



材料

2人分



作り方

鶏ひき肉	150g
「瀬戸のほんじお」	適量
こしょう	適量
キャベツ	2枚
にんじん	1/2本
A 水	300ml
A 「味の素KKコンソメ」固形タイプ	1個

(1) 鶏ひき肉は塩・こしょうをふって混ぜる。キャベツは適当な大きさにちぎり、にんじんはピーラーで薄切りにする。

(2) 鍋にA、(1)のキャベツ・にんじんを入れ、(1)の鶏ひき肉をスプーンで丸めながら加える。

(3) フタをして火にかけ、具材に火が通るまで煮る。

* お好みでコーンを入れてもおいしくお作りいただけます。

「味の素KKコンソメ」固形1個は、顆粒で小さじ2杯です。



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
171kcal	14.2g	9.3g	7.1g	39mg	0.8mg	292 μgRAE	0.9mg
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
0.11mg	0.16mg	0.48mg	23mg	60mg	1.9g	1.3g	86g



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

瀬戸のほんじお 1kg袋



瀬戸内・備前岡山の海水のみを使用して作られた国産原料100%のあら塩です。塩味がほどよく、まるやかな味わいですので、漬け物や焼き魚、おにぎりなど、お料理や素材の味をよりいっそう引き立てます。

KKコンソメ 固形21個入箱



じっくり煮込んだお肉と香味野菜のコクがギュッと詰まった洋風スープの素です。お好みの肉や野菜と一緒に煮るだけで、いつものスープや煮込み料理などが、一層おいしくなります。