

# ふわふわ鶏団子汁

1人分のタンパク質量 約15g

## 【材料】 4人分

白はんぺん	1枚
鶏ひき肉（ムネ、モモどちらでも）	140g
生姜	1片
人参	100g
大根	200g
しめじ	100g
細ねぎ	2本
油揚げ	2枚
だし汁	800~1000ml
ごま油	小さじ2
しょうゆ	大さじ2



白はんぺんは卵2個分の  
タンパク質量があります

## 【作り方】

- ① 白はんぺんを袋の上から手でよく揉みつぶし、ボールに入れる。
- ② 生姜をすりおろし、絞る。
- ③ ①に鶏ひき肉、生姜の絞り汁（小さじ1）を加え、粘りがでるまで混ぜ、1口大の大きさに丸める。
- ④ 人参、大根はいちょう切りにする。しめじは石づきを取り、小房に分ける。細ねぎは小口切りにする。
- ⑤ 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、細切りにする。
- ⑥ 鍋にごま油を熱し、人参、大根、しめじを入れ、炒める。だし汁を加え、材料が柔らかくなるまで煮る。
- ⑦ 鶏団子、油揚げを加え煮る。最後にしょうゆを入れる。
- ⑧ 器に盛り付け、細ねぎを散らす。

具材はゴボウ、シイタケ、  
里芋などお好みで

