

田舎汁（鶏団子の根菜なめこ汁）

【材料 1人分】

A

鶏モモ挽肉	50g
卵	小1/2個
大葉	3枚
味噌	10g

根菜

大根	50g
人参	30g
かぶ	30g
牛蒡	10g
れんこん	10g
昆布	少量
長ねぎ	適量
なめこ	小袋 1/2

B

水	400ml
塩	4g
調味料	少々

【作り方】

- ① 大葉をみじん切りにして、Aを練る。
- ② Bに根菜の乱切りと昆布を入れて煮込む、柔らかくなったら、Aをスプーンで丸めながら入れる。
- ③ 水分量を調整しながら、最後に長葱となめこ入れてひと煮立ちさせてできあがり。

【オススメコメント】

水と塩で調理して、なめこのとろみが具材の味を引き立てます。



🍷 1人分のおおよその値段 200円

★高齢者におすすめ