

優秀賞

# さっぱり! 鶏団子レモンスープ

ゴロっと入った鶏団子が満足感◎  
レモンの香りとオリーブオイルの  
コクで、おいしく減塩できる、  
夏にぴったりのスープです。



調理時間

20分

1人分あたり

塩分	0.8g
野菜	92g
たんぱく質	9.7g
エネルギー	157kcal

## 材料 (4人分)

鶏ひき肉	160g
パプリカ(赤)	1個(150g)
パプリカ(黄)	1個(150g)
水菜	1株(40g)
玉ねぎのみじん切り	1/4個分(47g)
A 溶き卵	1個分
おろししょうが	大さじ1
片栗粉	小さじ2
B 水	800ml
「味の素KKコンソメ」<塩分ひかえめ>	2個
レモン汁	大さじ1
「AJINOMOTO® オリーブオイル エクストラバージン」	大さじ1
こしょう	適量

## 作り方

- ① ボウルに鶏ひき肉、Aを入れてよく混ぜる。パプリカは薄切りにし、水菜は4cm長さに切る。
- ② 鍋にB、①の鶏ひき肉をスプーンで丸めながら入れて火にかけ、フタをして煮る。火が通ったら、①のパプリカ・水菜を加えてサッと煮、レモン汁を加える。
- ③ 器に盛り、オリーブオイルをたらし、こしょうをふる。