

優秀賞

しょうがと鶏肉の 食べるみぞれ汁

ポイントは
しょうがのせん切りを2回に分けて入れること！
しょうがの風味が楽しめる、だしをきかせた
みぞれ汁です。



調理時間
15分

1人分
たんぱく質 …… 11.3 g
野菜 …… 97 g
塩分 …… 1.2 g
エネルギー …… 141 kcal

材料 (1人分)

鶏もも肉	60g
ほうれん草	1株(30g)
水	150ml
A「ヤマキ割烹白だし®」	小さじ2
大根おろし	60g
しょうがのせん切り	1かけ分(10g)

作り方

- 1 鶏肉はひと口大に切る。ほうれん草はザク切りにする。
- 2 鍋にA、①の鶏肉・ほうれん草を入れて煮る。肉に火が通ったら、大根おろし、しょうがのせん切り半分量を加えてサツと煮る。
- 3 器に盛り、しょうがのせん切り残りの半分をのせる。