



じゃがだご汁

調理時間60分

材料 (2人分)		作り方	
じゃがいも	150 g	① じゃがいもは茹でてつぶし、片栗粉を混ぜてよくこねて、ラップの上で3cmくらいの棒状に形を整える	
片栗粉	50 g		
鶏肉	30 g		
小松菜	20 g		② 鶏肉は一口大、人参・大根は半月切り、ごぼうはさがきにする
人参	25 g		
ごぼう	25 g		③ 小松菜は茹でて、3cmの長さに切る
大根	50 g	④ だし汁に調味料を入れ、味を整えたら、鶏肉、人参、大根、ごぼうを入れ煮る	
だし汁	2カップ		
薄口しょうゆ	小さじ2	⑤ 具が煮えたら、①を1cm幅に切って加え、浮いてきたら火を止める	
酒	小さじ2		
みりん	小さじ2	⑥ 器に⑤を盛り、③の小松菜をのせる	
塩	少々		

ポイント

じゃがいものもちもち感がクセになるだご汁です。

■1人分栄養価 ■

エネルギー 202kcal たんぱく質 5.2g 脂質 1.1g 食塩 1.4g