

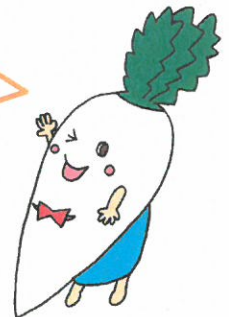
野菜たっぷりちゃんこ丼

【材料6人分】

ごはん (1人)	180g	
うすあげ	1枚	
大根	80g	
人参	40g	
ごぼう	50g	
しめじ	50g	
干しいたけ	2枚	
長ネギ	1本	
ニラ	10g	
A	鶏ひき肉	200g
	長ネギ	1/2本
	おろし長芋	50g
	パン粉	15g
	味噌	大さじ1
	生姜汁	20g
だし汁	600ml	
酒	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1半	
合わせ味噌	大さじ2	
七味唐辛子	少々	
おろしにんにく	少々	
水溶き片栗粉	大さじ3	



ごぼうや人参、大根、生姜などの根菜類にはからだを温める効果があります。鶏肉も胸肉を包丁で叩いてミンチにするとアッサリとした鶏団子に仕上がります。



【作り方】

- ① だし汁を沸かし、Aのつくねをスプーンで丸くしながら入れ、団子に火が通ったら酒・しょうゆ・みりん・味噌で味付けする。
- ② うすあげ・大根・人参(乱切り)・ごぼう(ささがき)・しいたけ(せん切り)・長ネギ(斜め切り)・しめじを①に加える。
- ③ 材料に火が通ったら七味唐辛子、おろしにんにくで味を調べ、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ④ どんぶりにごはんを盛り、③をかけ刻みニラを散らす。

★1人分の栄養価★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
野菜たっぷり ちゃんこ丼	590	19.9	16.5	63	3.4	1.7