

季節の食材を使って風邪を予防しよう！

鶏団子と小松菜の生姜煮

材料（2人分）

| | |
|---------|-----------------|
| ・鶏ひき肉 | 50g |
| A | 長ネギ(みじん切り) 3cm分 |
| | みりん 小さじ1/2 |
| | 片栗粉 小さじ1/2 |
| | 塩 少々 |
| | こしょう 少々 |
| ・小松菜 | 1/3束 |
| B | おろし生姜 1/4かけ分 |
| | 水 60ml |
| | 鶏がらスープの素 小さじ1/2 |
| | 砂糖 小さじ1/2 |
| | 醤油 小さじ1 |
| ・水溶き片栗粉 | |
| | 片栗粉 小さじ1 |
| | 水 小さじ2 |



作り方

- ① 小松菜は根元を切り落とし、水洗いをして3cm長さに切る。
- ② 鶏ひき肉とAを合わせ、よく練り混ぜ、6等分にして丸める。
- ③ 鍋にBを合わせ、火にかけて煮立ったら②を加え、蓋をして5分ほど煮る。
- ④ 小松菜を加え、火が通ったら水溶き片栗粉を混ぜてとろみをつけたら出来上がり。

栄養量（1人分）

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 80 kcal |
| 塩分 | 0.9 g |
| 食物繊維 | 2.2 g |

point

小松菜は冬が旬です。体を温める作用がある生姜をたっぷり使って、冬を乗り切りましょう。片栗粉を使ってとろみをつけると料理が冷めにくくなるので寒い日におすすめの1品です。日頃から栄養バランスの良い食事と規則正しい生活を送って風邪を予防しましょう。