

超

たんぱく質がとれる 簡単レシピ②

はんぺんを使って
～ふわふわ団子とキャベツのスープ～



栄養価
1人分

エネルギー 134kcal
たんぱく質 7.7g
塩分 1.3g

材料
3人分



【スープ】

はんぺん団子	(左記分量)
カット野菜	1袋
溶き卵	1個分
水	400ml
鶏ガラスープの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

【はんぺん団子】

はんぺん	大判1枚
鶏ひき肉	100～120g
おろし生姜	小さじ1杯

野菜は冷蔵庫に残っているものを活用してください

作り方



①はんぺんを袋の上から手でつぶす。



②ボールにつぶしたはんぺん、鶏ひき肉、おろし生姜を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。



③好みの大きさに丸める。



④鍋に水、鶏ガラスープの素、醤油を入れて煮立て、丸めたはんぺん団子を並べ入れる。



⑤カット野菜を入れて、具材に火が通るまで煮る。最後に溶き卵を加えて、ふんわりと火が通ったら、火を止めて出来上がり。

みんなで「はんぺん団子作り」♪

ジップロックなどの袋に入れて、混ぜ混ぜ…
子供さんのお手伝い、
高齢者のリハビリにも

