

# れんこん団子汁



## 材料【4人分】

- ☆ 鶏むねひき肉…… 160g
- ☆ 塩……ひとつまみ
- れんこん…… 160g
- ▲ だし汁…… 4カップ(800ml)
- ▲ 酒……大さじ2
- ▲ しょうゆ…… 小さじ1
- ▲ 塩……ひとつまみ
- 青ねぎ…… 適量

## 作り方

1. れんこんの皮をむき、みじん切りする。
2. 青ねぎは小口切り。
3. ボウルに☆印の材料を入れ、ねばりが出るまでよく混ぜる。
4. ボウルにみじん切りのれんこんを入れ、さらによく混ぜ合わせる。(肉たね)
5. 小鍋に▲印の材料を入れ、強火にかける。
6. 煮立ったら火を弱め、肉たねを食べやすい大きさに丸めながら落とし入れる。(20個)
7. 沸騰させないように火を加減し、あくを取りながら5分煮る。
8. 器に盛り、青ねぎを散らしてできあがり。

## 1人あたりの栄養成分量

エネルギー  
115kcal

たんぱく質  
8.5g

脂質  
4.9g

食塩相当量  
1.0g