

よこた内科クリニック通信 Vol.38



立春を迎え暦の上では春がやってきましたが、まだまだ寒さが続きます、体を動かしたり、温まる食事で風邪をひかないように注意しましょう。よこた内科クリニックです。

野菜と鶏団子の煮物



作り方

- ① 調味料・ショウガを入れた水を沸騰させ白菜シイタケを入れて煮る
- ② 鶏ひき肉に調味料を混ぜ鶏団子を作り沸騰した鍋へ入れる
- ③ 鶏団子に火が通ると水菜を入れ蓋をして少し煮る

1人分当たり 189kcal 塩分 2.4g

材料

2人分

| | |
|-----------|--------|
| 白菜 | 200g |
| 水菜 | 100g |
| シイタケ | 2枚 |
| 鶏がらスープの素 | 小1・1/2 |
| しょうゆ | 小1 |
| すりおろしショウガ | 小1・1/2 |
| 水 | 400ml |

鶏団子

| | |
|-----------|------|
| 鶏むねひき肉 | 120g |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| すりおろしショウガ | 小1/2 |
| 酒 | 小1/2 |
| 片栗粉 | 少し |
| しょうゆ | 小1/4 |



加熱したショウガに含まれるショウガオールには体を温めてくれる効果もありますよ