

<b>献立名</b>	<b>つくね汁</b>	
<b>写真</b>	<b>調理のポイント</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・つくねの材料はよく混ぜましょう。</li> <li>・たまごは入っていませんが、かたくり粉や酒で加減すれば、やわらかくておいしい団子ができます。</li> </ul>	
<b>ひとことアドバイス</b>	旬の野菜を入れて食べてください。おかずになる汁物です。	

材料名	(4人分量)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏ミンチ</li> <li>    たまご</li> <li>    おろししょうが</li> <li>A   ねぎ</li> <li>    かたくり粉</li> <li>    しょうゆ</li> <li>    酒</li> <li>・白菜</li> <li>・ねぎ</li> <li>・かつお厚けずりぶし</li> <li>・しょうゆ</li> <li>・酒</li> <li>・塩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>80 g</li> <li>10 g</li> <li>4 g</li> <li>10g</li> <li>4 g</li> <li>4 g</li> <li>2 g</li> <li>80g</li> <li>40g</li> <li>15g</li> <li>12g</li> <li>6g</li> <li>2g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ Aのねぎはみじん切りにする。</li> <li>・ たまごはわりほぐしておく。</li> <li>・ 鶏ミンチとAをいっしょにしてよく混ぜる。</li> <li>・ 白菜は食べやすい大きさに切る。</li> <li>・ ねぎは小口切りにする。</li> <li>・ けずりぶしでだしをとる。</li> <li>・ 鍋にだしと調味料を入れて煮立て、鶏ミンチを適当な大きさの団子にして入れる。</li> <li>・ 団子が浮いてきたら、白菜を入れてひと煮立ちさせる。</li> <li>・ 最後にねぎを散らしてできあがり。</li> </ul>

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
67	7.8	2.2	24	1	102	0.05	0.13	9.4	1	0.8