

かぶとキンカンの椀 【食思不振】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	296kcal	たんぱく質	13.3g
食塩相当量	1.1g		

STORY

鶏ひき肉は消化吸収に優れています。病後の疲労回復には最適な肉です。

材料(2人分)

- かぶ (1株) キンカン (1個) 長いも (80g) 鶏ひき肉 (50g) すりおろしショウガ (小さじ1)
- 砂糖 (小さじ1) 塩 (少々) みりん (小さじ1)
- 薄口醤油 (小さじ1) 酢 (大さじ1)
- 和風だし (小さじ1) 上新粉 (大さじ2)



作り方

1. 和風だしを用意し、醤油とみりんと砂糖、すりおろしショウガで味付けする。



2. かぶ、長いもをすりおろし、上新粉で団子状にする。



3. 2.を 1.に入れる。



4. 団子が浮いて ① きたら輪切りにしたキンカン ② を入れる。

①

②



5. お椀に盛って完成。



Point

材料さえあれば即席で出来るのもう一品欲しい時におすすめです。