

鶏だんご梅おろしかけ



1人分の栄養価

エネルギー	148kcal	カルシウム	177mg
たんぱく質	12.1 g	食塩相当量	1.3 g
脂質	7.2 g		

一口メモ

材料（1人分）

品名	量	下準備	
鶏ひき肉	50 g		
しょうが汁	小さじ1/2	みじん切り	
長ねぎ	10 g		
生しいたけ	10 g	みじん切り	
片栗粉	小さじ1	A	
酒	小さじ1/2		
塩	1つまみ		
卵	10 g		
大根	60 g		
梅干	1/2個		小口切り
万能ねぎ	少々		
しょうゆ	小さじ1/3		

作り方

- ① Aの材料を全て混ぜ合わせ、5等分にして丸め、鶏だんごを作る。
- ② 大根をおろして水気をしぼる。梅干は種を取り、包丁でよくたたく。
- ③ 鍋に湯を沸かし、鶏だんごをゆでる。
- ④ 器に鶏だんご、大根おろし、梅を盛り、万能ねぎを散らして、しょうゆをかける。

※嚥下能力が低下している人には、しょうゆをやめ、あんを作りかける。