

# 野菜たっぷりだんご汁 ~減塩料理レシピ 冬のメニュー~



野菜たっぷりだんご汁

材料 (4人分)		※小=小さじ 大=大さじ		
鶏もも こま切れ	80g	A	長ネギ	25g (1/4本)
さつまい	80~100g (8cm程)		生姜	2g (1/2枚)
干しいたけ	2枚		小麦粉	100g
エノキ	60g(1/2袋)		ヨーグルト	90g (大6)
こんにゃく	100g(1/2枚)		だし汁	800cc
白菜	200g(2~3枚)	B	ごま油	4g(小1)
にんじん	70g(1/2本)		減塩味噌	54g (大3)
ごぼう	60g(1/2本)		ヨーグルト	30g (大2)
油揚げ	20g(1/2枚)			



- ① さつまいは皮付きのまま1cmの厚さに半月切りにし、水にさらし、耐熱皿に並べレンジで500w 2~3分加熱する
- 干しいたけは、水に戻し石づきを除き、5mmの薄切り
- エノキは、2cm長さに切る
- こんにゃくは、短冊に切り、下茹でする
- にんじんは、こんにゃくと同じ長さの短冊切りする
- ごぼうは、ささがきにする
- 油揚げは、1cm幅に切り湯通しをする
- 長ネギは、斜めの薄切りにする
- 生姜は、千切りにする
- 鶏肉は、1cm大の大きさに切る



② Aの小麦粉とヨーグルトを混ぜ合わせ、だんご状になるまでこねる。



③ 鍋に湯を沸騰させ、だんごを手で一口大にちぎりながら落とし入れ茹でる。プクッと表面に浮いてきたら水にとる。



④ ごま油を熱して生姜を軽く炒め、鶏肉を炒める。



⑤ にんじん、ごぼう、干しいたけ、油揚げ、エノキ、こんにゃく、白菜の芯を加えて炒める。



⑥ だし汁を注いで火にかけ野菜を煮る。野菜に火が通ったら、白菜の葉、さつまい、③のだんご、ネギを入れる。



⑦ Bの味噌とヨーグルトを混ぜ合わせ、鍋に溶き入れ、ひと煮立ちさせ火を止め、器に盛る。

完成♪



野菜たっぷりだんご汁栄養表

	材料	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
エネルギー 263kcal たんぱく質 12.1g 脂質 5.9g 炭水化物 40.4g 食物繊維 6.5g 食塩相当量 1.3g  ※減塩商品を使用しない場合の食塩相当量 1.6g	鶏もも肉	20	25	3.8	1.0	0.0	0.0	0.0
	さつまい	20	28	0.2	0.1	6.6	0.6	0.0
	干しいたけ	2	4	0.4	0.1	1.3	0.8	0.0
	エノキ	15	3	0.4	0.0	1.1	0.6	0.0
	こんにゃく	25	1	0.0	0.0	0.6	0.6	0.0
	白菜	50	7	0.4	0.1	1.6	0.7	0.0
	人参	20	8	0.1	0.0	1.9	0.6	0.0
	ごぼう	15	10	0.3	0.0	2.3	0.9	0.0
	長ネギ	5	2	0.1	0.0	0.4	0.1	0.0
	油揚げ	5	21	1.2	1.7	0.0	0.1	0.0
	生姜	0.5	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	小麦粉	25	92	2.1	0.4	19.0	0.6	0.0
	ヨーグルト	22	14	0.8	0.7	1.1	0.0	0.0
	だし汁	200	4	0.8	0.0	0.0	0.0	0.2
	ごま油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0
	減塩みそ	13.5	29	1.2	0.6	4.1	0.9	1.1
ヨーグルト	7.5	5	0.3	0.2	0.4	0.0	0.0	
	合計		263	12.1	5.9	40.4	6.5	1.3

Point



## 減塩のポイント

- ヨーグルトを使うことで、旨味を引き立て、減塩効果にもなります。

減塩

