

# といだんご 鶏団子の煮物



エネルギー：72kcal  
たんぱく質：6.4g  
食塩相当量：1.0g  
(1人当たり)

## ワンポイント

といだんご 鶏団子は、☆の材料を全て混ぜて、スプーンで沸騰した湯の中に入れて作れます。



## ざいりょう

材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

と  
い  
だ  
ん  
ご

☆鶏ミンチ…150g  
☆生姜…10g  
☆酒・薄口しょうゆ…大さじ $\frac{1}{2}$   
☆片栗粉…小さじ2

と  
い  
だ  
ん  
ご 鶏団子…150g  
はくさい 白菜…160g  
にんじん 人参…40g  
いんげん豆…40g

さんねんとう 三温糖…小さじ2  
うすくし 薄口しょうゆ…小さじ $2\frac{1}{2}$   
酒…小さじ1  
だし…50ml

## 作り方

- ①はくさい 白菜は3cm幅に切る。にんじん 人参はいちょう切。いんげん豆は3等分くらいに切る。
- ②べつ 別の鍋に湯を沸かし、スプーンでといだんご 鶏団子を落とし入れる。
- ②なべ 鍋に、だしと調味料とにんじん 人参を入れ、火をつける。
- ③にんじん やわ 人参が柔らかくなってきたら、はくさい 白菜、といだんご 鶏団子、いんげん豆を入れ、弱火でコトコト煮込む。