

きのこと鶏だんごのすまし汁

2種類のきのこが入って秋を感じられる1品。

生姜の効いた鶏だんごは、はんぺんを混ぜてふわふわ食感に♪

【材料（2人分）】

鶏ひき肉	75g
はんぺん	1/2 枚 (50g)
長ねぎ	1/4 本 (25g)
しめじ	1/4 本
えのきだけ	1/4 袋 (30g)
にんじん	25g
こしょう	適量
おろししょうが	小さじ 1/2
三つ葉	適量
昆布	3cm角1枚
水	300ml
しょうゆ	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/6



1人分の栄養価

エネルギー量	105kcal
食塩相当量	1.2g

【作り方】

- ① 鍋に水と昆布を入れ 30 分程度置く。
- ② 長ねぎはみじん切り、にんじんは4cm長さのせん切りにする。しめじ、えのきは根元を切り、えのきは4cm長さに切る。
- ③ ボウルにひき肉、上がねぎを入れ、はんぺんを細かくちぎりながら加える。さらにこしょう、おろししょうがを加え全体を良く混ぜる。タネを 12 等分に丸める。
- ④ 鍋を中火にかけ、昆布から泡が出てきたら取り出して細切りにし、鍋に戻す。しめじ、えのきを鍋に加え、沸騰したら丸めたタネを入れ3~4分煮る。しょうゆ、塩を加え火を止める。
- ⑤ 器に盛り付け、2cm長さに切った三つ葉をのせる。

－ しめじ －

しめじには、肝臓の働きを助けるオルニチンや疲労回復を助けるビタミン B1、カルシウム吸収を促進するビタミン D などが豊富に含まれています。

しめじの選び方としては、かさが小ぶりでハリがあり、軸がしっかりとしているものがおすすめです。