



## 主菜

# 鶏だんごと長芋の とろとろ汁



### ■材料 2人分

- ・鶏ひき肉 120g
- ・チューブしょうが 2cm
- ・片栗粉 小さじ1
- ・塩 少々
- ・コショウ 少々
- ・長芋 5cm(100g)
- ・めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ2
- ・水 400ml
- ・乾燥マロニー 20g
- (細麺/1.0mm)
- ・青ねぎ 1本



1人分  
エネルギー 211kcal たんぱく質 12.6g 塩分 1.3g

このレシピでとれる食品群



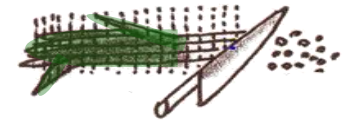
### ★ポイント★

長芋はすりおろさなくても、つぶすことでとろみがつきます。  
中身の入ったペットボトルや、びんの底などでも簡単につぶせます。



### ■作り方 (調理時間15分)

- ① ボウルに鶏ひき肉・チューブしょうが・塩・コショウ・片栗粉を入れてよく混ぜる
- ② 長芋は皮をむきビニール袋に入れて、すりこぎでたたき細かくつぶす
- ③ 鍋に水とめんつゆを入れて沸かし、中火にして①をスプーンですくい入れて、ひと煮立ちしたら②とマロニーを加え3~4分煮る
- ④ 器に入れて、小口切りした青ねぎを散らす



### ★アドバイス★

乾燥マロニー(標準/1.4mm)でも同じように作れます。きのこや冷蔵庫にある野菜を入れても、おいしくなります。

■マロニーを使用したレシピをマロニー株式会社のホームページで紹介しています。右のQRコードを読み取るか「マロニー」で検索してください。URL: [www.malony.co.jp](http://www.malony.co.jp)

