



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



にく



やさい

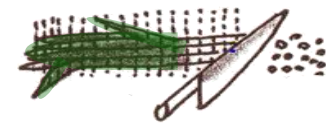
★ ポイント ★

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



★ 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

