



芋団子汁

(124cal たんぱく質 7.2g カリウム 28mg 鉄 0.8mg)

材料) 子ども4人分

じゃが芋	220g (中3個)
塩	
小麦粉	大さじ1
片栗粉	大さじ2 (様子を見ながら)
鶏肉	80g
人参	40g
ごぼう	30g
油揚げ	20g
	ごま油
長ねぎ	10g
だし汁	
しょうゆ	
塩	

つくり方)

- ① じゃが芋は皮をむき1/4ぐらいに切り、ゆでてつぶし、小麦粉、片栗粉を加えてよく練り、一口大に丸めます。
- ② 鶏肉は一口大に切る。ごぼうはさがき、人参は半月切りします。油揚げは、油抜きし短冊切りする。
- ③ 鍋にごま油を熱し、鶏肉、ごぼう、人参を炒め、だし汁を加えてひと煮だちさせ、芋団子、油揚げを加えて少し煮る。しょうゆを加えて味をつける。最後に長ねぎを加える。