

# 具だくさん芋団子汁

副菜になる  
1品です



2人分	
ジャガイモ	中1/2個(75g)
片栗粉	大さじ1・2/3
ダイコン	60g
ニンジン	中1/8本(20g)
ゴボウ	25g
長ネギ	1/4本(25g)
豚小間肉	30g
水	350ml
めんつゆ	小さじ2・1/2強 (3倍濃縮)

## 作り方

- ① ダイコン、ニンジンはいちょう切り、ゴボウはささがき、長ネギは斜め薄切りにする
- ② 鍋に水とダイコン・ニンジン・ゴボウを入れて火にかけ、あくが出てきたら取る
- ③ ジャガイモは皮ごとラップで包んで、電子レンジ(600W)で2分程度加熱し  
やわらかくなったら熱いうちに皮をむきよくつぶす
- ④ ③に片栗粉を加え、よく混ぜてひとまとめにする
- ⑤ ②の野菜が軟らかくなったら、④を一口大の楕円形にして入れ、豚こま肉・  
長ネギを加える
- ⑥ 肉に火が通ったら、めんつゆで味を調える

野菜 65g/1人分

【1人分栄養価】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
	105	4.4	2.6	5.1	26	0.7