

減塩！塩ちゃんこ鍋

主菜

副菜



1人当たり

エネルギー：234kcal

食塩相当量：1.9g

【材料 4人分】

	・野菜・きのこ類	720g
A	・鶏もも肉 皮なし	200g
	・塩	ひとつまみ
	・こしょう	少々
	・鶏ひき肉	180g
B	・しょうが（おろし）	小さじ2強
	・溶き卵	大さじ2・1/2
	・かたくり粉	小さじ2
	・水	1L
	・鶏がらスープの素	小さじ2・1/2
	・にんにく（おろし）	小さじ1強
	・粗びき黒こしょう	少々
	・ごま油	小さじ2
	・しょうが（せん切り）	お好みで

【つくり方】

- ① 野菜ときのこと類は食べやすい大きさに切る。鶏もも肉は一口大に切る。
- ② Aを粘りが出るまで混ぜ、つくねのたねを作る。
- ③ 鍋にごま油を中火で熱し、塩・こしょうした鶏もも肉を炒める。火が通ったらBを加える。
- ④ ひと煮立ちさせアクを取ったら、①と②のつくねを丸めながら加えて煮る。火が通ったら、しょうがを加える。

市販の鍋つゆは、一人当たり約2.5～5gの塩分が入っています。

この塩ちゃんこ鍋は、ごま油で鶏もも肉を炒めることで、つゆに香ばしさやごま油の風味がプラスされます。また、つくねやしいたげから「だし」が出て、薄い味付けでも美味しく食べることができます。