

CGC グループと味の素は
お料理する人を応援します!
 誰もが「簡単!」「おいしい!!」を実現できるレシピをご紹介します。

MENU **鶏だんごのまろやか豆乳鍋**

小田真規子の
食材 3つ
 ×
10分でおいしい
 メインディッシュ

今回のテーマ
たんぱく質をしっかり摂ってロコモ対策に!
 ※ロコモとは… ロコモティブ シンドローム(運動器症候群)の略で、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板など運動器の障害により、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態をいいます。進行すると将来、要介護になるリスクが高くなります。

鶏だんごのうまみが溶け出し、まろやかな味わいのスープが体を温めます。寒い季節の体温維持に効果的!

Profile
 小田真規子
 料理家・栄養士・フードディレクター。健康に配慮した、誰もが作りやすく、簡単でおいしいレシピの開発を得意とし、多くの支持を得ている。

【材料 (2人分)】



鶏だんご
 …… 1パック (20粒入)



白菜…… 1/4株 (450g)
 長さを半分に切り、葉先・厚い葉の部分・芯に分ける。葉と芯は2×6cmでいどに切り、葉先は繊維を断つようにせん切りにする。



しめじ … 2パック (200g)
 石づきを落として小房に分ける。

水…………… 1と1/2カップ
味の素 鍋キューブ®
まろやか豆乳鍋
 ……………… 2個
 練りからし、七味唐辛子などの薬味…………… 適宜

今月のおすすめ Pick Up!

新発売!

味の素 鍋キューブ® まろやか豆乳鍋



8個入り(個包装)

味の素 鍋キューブ®は、鍋つゆのおいしさがギュッと詰まったキューブ状の鍋用調味料。キューブ1個が1人前なので、入れる個数によって味の濃さや作る量を調節できます。
この秋、<まろやか豆乳鍋>が新登場!
 まろやかな豆乳に、鶏だしと昆布だしのうまみを効かせたクリーミーでコク深い味わい。鍋以外にも、シチューやスープ、リゾットやパスタ等、幅広いメニューにお使いいただけます。

と一緒に!

鶏だんご (20粒入)

野菜と鶏肉のうまみが詰まった、ひと口タイプの食べやすい鶏だんごです。



ワンポイントアドバイス!

- 「牛乳」アレンジでまろやかに
 うまみの出たスープに「牛乳」1/2カップを加えれば、ひと味違ったまろやかな味わいに。
- 「絹ごし豆腐」でおかゆ風に
 水の代わりに「絹ごし豆腐」1/2丁を崩して加えれば、なめらかな喉ごしに。
- シメは、「中華麺」で白湯ラーメン風に
 「中華麺」を生のまま加えて煮ることで、とろみがプラスされます。白湯風ラーメンで!



1人分 365 kcal
 塩分 3.7g



【作り方】
1 鍋に、白菜の芯と葉を並べる。



2 鍋キューブ®を加え、水を注いで中火にかける。煮立ったら2分ていどそのまま煮て、しめじ、鶏だんごを加えてフタをする。



3 具材に火が通ったら、白菜の葉先を加え、食感が残るていどにサッと火を通していただく。
 お好みに練りからしや七味唐辛子などの薬味を合わせる。