

メニュー名	万能つくねのスープ
調理のポイント	普段は料理に使用しない野菜の皮などを、余すことなく使うことで食品ロスを減らすことができます。野菜の皮も細かく刻み肉団子にすることで食べやすくなり、そのまま料理に使ったり、スープや鍋の具材としても使えます。

【材料】

食材		分量（2人分）
人参		1/8本(20 g)
椎茸		1枚(10 g)
葱(白)		1/2本(15 g)
牛蒡		2～3cm分(6 g)
生姜		1/5片(2 g)
鶏ひき肉		50 g
鶏がらスープの素		小さじ2/3(2 g)
水		180mℓ
ごま油	(A)	少々
塩		少々
胡椒		少々

【作り方】

①	人参、椎茸、葱、牛蒡、生姜を全てみじん切りにする。
②	ボウルで①の野菜と鶏ひき肉と混ぜ合わせ、調味料（A）を加えしっかり捏ねる。
③	水、鶏がらスープの素を鍋に入れ、沸騰したら②のたねを一口大に丸め入れる。
④	団子に火が通ったら、器に盛る。

【写真】



【栄養価】

1人分			
エネルギー	:	93	kcal
たんぱく質	:	8.8	g
脂質	:	2.2	g
食塩相当量	:	1.3	g