

優秀賞

さっぱり! 鶏団子レモンスープ

レシピ考案者



ツルハドラッグ 管理栄養士

丸山 さや香

ゴロっと入った鶏団子が満足感◎
レモンの香りとオリーブオイルの
コクで、おいしく減塩できる、
夏にぴったりのスープです。



調理時間
20分

1人分あたり
塩分..... 0.8g
野菜..... 92g
たんぱく質..... 9.7g
エネルギー..... 157kcal

材料 (4人分)

鶏ひき肉	160g
パプリカ(赤)	1個(150g)
パプリカ(黄)	1個(150g)
水菜	1株(40g)
玉ねぎのみじん切り	1/4個分(47g)
溶き卵	1個分
おろししょうが	大さじ1
片栗粉	小さじ2
水	800ml
「味の素KKコンソメ」<塩分ひかえめ>	2個
レモン汁	大さじ1
「AJINOMOTO® オリーブオイル エクストラバージン」	大さじ1
こしょう	適量

作り方

- ①ボウルに鶏ひき肉、Aを入れてよく混ぜる。パプリカは薄切りにし、水菜は4cm長さに切る。
- ②鍋にB、①の鶏ひき肉をスプーンで丸めながら入れて火にかけて、フタをして煮る。火が通ったら、①のパプリカ・水菜を加えてサッと煮、レモン汁を加える。
- ③器に盛り、オリーブオイルをたらし、こしょうをふる。