



大阪府食育推進キャラクター
「たべやん」



しょうがでぽかぽか！

生姜であったか鶏だんご鍋

【材料】 4人前

しょうが	1かけ(15g)
白ねぎ	1本(100g)
えのき	1袋(100g)
にんじん★	1/2本(75g)
絹ごし豆腐	1/2丁(175g)
白菜	1/4個(500g)
甘酒(麴)	100mL
めんつゆ	100mL*3倍濃縮
水	400mL

<鶏だんご>

にんじん☆	1/8本(18.75g)
鶏ムネひき肉	200g
塩	小さじ1/4(1.5g)
こしょう	少々(0.01g)
片栗粉	小さじ1/2(1.5g)

このレシピのポイント

しょうがは加熱を続けると「ジンゲロール」という成分が「ショウガオール」に変化し、体を温めて血行を良くする効果をより発揮してくれます。

風邪をひきやすくなるこれからの季節に鍋で体を温めて、風邪に強い体を作りましょう！

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 3.0g カロリー 198kcal

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	12.4g	食物繊維	4.4g
脂質	6.9g	ビタミンK	94μg
炭水化物	19.2g	葉酸	132μg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①白ネギは斜めに2cm幅に切り、えのきは石づきを切り落とし、半分に切る。白菜は3cm幅に切り、しょうがはすりおろしておく。にんじん(★)は幅2mm程度のいちよう切りにし、鶏だんご用のにんじん(☆)はみじん切りにする。
- ②鍋に水とめんつゆを入れて火にかけ、沸騰したらしょうが以外の野菜を入れる。
- ③①でみじん切りにしたにんじん(☆)とAをポリ袋に入れてこね、スプーンですくって鶏だんごを作る。
- ④②の鍋が再沸騰したら、③の鶏だんごとしょうがを加え、豆腐をお玉で崩しながら入れる。蓋をして具材が柔らかくなるまで煮込む。(約10分)
- ⑤具材に火が通ったら甘酒を加え、2分程度煮込んで完成。

ふう作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科