

ロコモ予防レシピ：汁物

「乳和食の鶏団子味噌汁」

味噌汁では味噌の半分を牛乳に置き換えることで味噌の量が減り減塩になります。また、具にたんぱく源となるものを加えることもロコモ予防には大切です。

<主な材料・ 2人分>

- ・ 茄子 1/2 本
- ・ こんにゃく 1/2 枚
- ・ 鶏挽肉 40g
- ・ A 酒 小さじ 1
- ・ A 卵 1/2 個
- ・ A 片栗粉 小さじ 1
- ・ A 生姜 小さじ 1
- ・ A 塩 少々
- ・ 牛乳 大さじ 1/2
- ・ 味噌 大さじ 1/2
- ・ だし汁 300mL



<作り方>

- ① 茄子は1cmの角切りに、こんにゃくは厚さ2mmの短冊切りにしておく。
- ② ボウルに鶏挽肉、Aを合わせておく。
- ③ 鍋にだし汁を入れ沸騰したら、②のタネをスプーン2本を使って一口大に落として茹でる。アクを取りながら火が通ったら、こんにゃくと茄子を加える。
- ④ 牛乳と味噌はよく合わせておく。火を止めて合わせ味噌を溶かし入れる。

(1人分)

エネルギー 91kcal 蛋白質 6.7g 塩分 1.0g