

【肉団子入り蓮根のすり流し汁】

☆ロコモティブシンドロームの予防には、骨や筋肉を作るタンパク質が不可欠です。
良質なタンパク質を含む肉、魚、卵、大豆製品を食事に毎食取り入れましょう。

〈材料 4人分〉

A	鶏ひき肉	250g
	すりおろし生姜	小さじ 1
	玉ねぎ	1/4 個
	片栗粉	大さじ 1
	醤油	小さじ 1
	蓮根	300g
B	だし汁	2 カップ
	塩	小さじ 1/2
	酒	大さじ 1
	小ネギ	適量



〈作り方〉

1. 椎茸と玉ねぎはみじん切りにする。ボウルに材料 A を合わせてよく混ぜ、食べやすい大きさの団子に丸める。
2. れんこんは皮をむいてすりおろす。
3. 鍋に材料 B を加えて沸騰させ、1 の肉団子を入れて加熱する。肉団子が浮いてきたら 2 のれんこんをすりおろした汁ごと加えてかき混ぜ、とろみが付いたら塩で味を整える。
4. 器に盛り付け、小ネギを散らす。

栄養価 (1 人分) エネルギー179kcal、タンパク質 13.2g、塩分 1.3g