



297Kcal, 塩分3.0g (1人分)、調理時間20分

<材料> 4人分

<作り方>

| | |
|-------------|----------------|
| A 鶏ミンチ | 200g |
| 卵 | 1/2個 |
| 塩こしょう、片栗粉少々 | |
| なま麩 | 1/4本 |
| かぼちゃ | 150g |
| しめじ | 1パック |
| おくら | 1パック |
| にんじん | 1/3本 (もみじ型で抜く) |
| だし汁 | カップ2 |
| B 牛乳 | カップ2 |
| みそ | 大さじ4 |

1. A をボールに入れよく練る。
2. なま麩、カボチャは1cm角に切り、しめじは小房にわけ、オクラは小口切りにし、にんじんは薄切りし紅葉型で抜く。
3. 鍋にだし汁を入れ、カボチャ、しめじ、にんじんを入れ柔らかく煮、1. を丸めながら加え5分煮る。
4. B を入れ味を整え、生麩、オクラも加えさっと煮、火を止める。