

食べごたえ抜群！

みそつみっこ

エネルギー:365Kcal タンパク質:21.6g 脂質:13.3g カルシウム:172mg 塩分:3.3g



材料（4人分）

A	{	薄力粉	100 g	
		卵	1 個	
		スキムミルク	大さじ 2	
		塩	2 g	
		水	80 c c (硬さ調整のため 最後に加える)	
鶏肉	240 g	: 2cm 角切り		
かぼちゃ	160 g	: 1cm 幅に切る		
油揚げ	1/2 枚	: 1cm 幅に切る		
人参	小 1 本	: 5mm幅いちょう切り		
白菜	2 枚	{ 食べやすい大きさに切る		
まいたけ	80 g			
小松菜	60 g			
だし汁	1200 c c			
B	{	味噌	大さじ 4	
		みりん	大さじ 1 と 2/3	

◆作り方◆

- ① 野菜・鶏肉など食材を切る。
- ② ボウルに A を合わせてこねて大きくまとめ、ひとまとまりになるまでこねる。

☆ポイント☆

つみっこの生地は、粉の状態や卵の大きさによってどろどろになりがちです。水の量を調節しながら入れましょう。

- ③ 鍋にだし汁と油揚げ以外の材料を入れ火にかける。沸騰したら②の生地をちぎって鍋に落とし、ふたをして5分ほど煮る。
- ④ ③に B を加えて味付けをし、生揚げを加えて3分煮たら火を止める。
- ⑤ 器に盛り付けて出来上がり。



③生地をちぎりながら鍋に入れる

たんぱく質強化レシピ！

たんぱく質の推奨量が成人男性で60g/日、成人女性で50g/日であるので、みそつみっこに関しては1日の1/3以上摂取出来ます。たんぱく質を摂取しないと、筋肉がやせてしまうばかりではなく、身体の不調につながることもあります。積極的に摂取するようにしましょう！

