



○ 使用製品 減塩だしの素

○ 栄養成分表示(1人前)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
95 kcal	8.9 g	3.4 g	5.5 g	0.4 g

## ○ 材料 (1人前 = 116.9g)

- 鶏ひき肉 40g
  - 玉ねぎ 15g
  - 人参 8g
  - 酒 3g
  - カレー粉 0.5g
- 【材料A】
- 水 40g
  - 濃口醤油 2g
  - みりん 2g
  - 減塩だしの素 0.4g

### 【材料B】

- 水 4g
- 片栗粉 2g

## ○ 作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、人参は食べやすい大きさに切る。
- ② ひき肉・玉ねぎ・酒をよく混ぜ、団子状にする。
- ③ 鍋に材料Aと鶏団子・人参を加えて煮る。
- ④ カレー粉を加えて煮た後、材料Bの水溶き片栗粉でとろみをつける。

