



れんこんの雪見スープ

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

れんこん	150g	
鶏ひき肉	30g	
A	水	400ml
	みりん	小さじ1
	鶏ガラスープの素	小さじ2

栄養価	こども1人分
エネルギー	34 kcal
食塩相当量	0.8 g



作り方

- ① れんこんは皮をむいてすりおろす。
- ② 鍋にAと鶏ひき肉を入れ、よく混ぜてから火をつける。
- ③ 肉の色が白くなったら、①のれんこんを加え、とろみがつくまで煮る。

<大人へのアレンジ> … お好みで粗びきこしょうを足す。

