



カゴメ株
オススメレシピ!



38%
減塩

うま塩だんご汁

みその半量をカゴメトマトケチャップに置き換えると
おいしく 38%減塩できます!

4人分の材料

カゴメトマトケチャップ 大さじ2
しいたけ 2枚
白ねぎ 1本
鶏もも肉 100g
さといも 中2個
にんじん 1/2本

ごぼう 1/2本
大根 5センチ程度
小ネギ 少々
水 800ml
和風だしの素 2.5g
みそ 大さじ2弱

だんご

小麦粉 200g
水 90~100cc
塩(水に溶かしておく)
小さじ1

[つくりかた]

- ① 鶏肉は一口大、野菜を好みの大きさに切り、根菜類は下湯でする。
- ② 鍋を熱して鶏肉を炒め、だし汁を入れて沸騰したら下湯でした根菜類としいたけを入れ、野菜に火を通す。
野菜に火が通ったら「カゴメトマトケチャップ」を入れる。
- ③ だんごを手のひらで平らにし、両手で端を持ち少しずつ伸ばしながら②の中へ。
- ④ だんごを全て入れたら、味噌を加えて完成。