



# スポーツ後のだんらん鍋



○つみれは作り置き(冷凍保存)できるので、習い事の送迎や観戦で忙しいお母さんにおすすめ！

○今回は鶏むね肉のミンチを作りましたが、市販の鶏ひき肉でもOK！

## 【献立】(材料・分量) 4人分

鶏もも肉	400~500g
白菜	1/4
しめじ、まいたけ、	
しいたけ	1パック
もやし	2袋
ごぼう	100g
にら	1束
ごま	適量
豆腐	1/2丁
お好みの鍋スープ	1パック

## ◇◆◇ つみれ ◇◆◇

鶏むね肉	500g
にんじん、ごぼう	80g
☆卵	Sサイズ1個
☆おろし生姜、塩コショウ	少々
☆マヨネーズ、みそ	大さじ1

## 【作り方】

### ①つみれを作る

- (1) にんじん、ごぼうの皮をむき、フードプロセッサーにかけ、皿に移しておく
- (2) 乱切りにした鶏むね肉をフードプロセッサーにかける
- (3) フードプロセッサーにかけたにんじん、ごぼう、鶏むね肉、☆の調味料を混ぜ合わせ練る
- (4) 1口大に成形して軽くボイルし、皿に移しておく

### ②材料をざっくりとカットし、鍋へ入れる

- |                  |   |
|------------------|---|
| ☐ はじめにごぼうのさがきを入れ | ☐ |
| ☐ 野菜類は上に乗せると良い   | ☐ |

### ③ボイルしておいたつみれを入れる

### ④ひと煮立ちしたら、にら・ごまを入れる

～ 完 成 ～

## 【ポイント】

- ①きのこ類や鶏肉から流れてしまいがちな栄養分を汁ごと頂いて、疲労回復効果アップ
- ②鶏肉から摂れる“イミダペプチド”は疲労回復に、“コラーゲン”は腱・じん帯・軟骨に効果があり、ケガの予防つながる
- ③トマトやキムチベースのスープにすると、クエン酸の効果によりさらに疲労回復の効果がアップ