

ギバサと鶏団子の 具たくさんスープ

《秋田県産食材》 ギバサ

減塩

低脂質

Point

ギバサは秋田県で昔からよく食べられている海藻類。ミネラルや食物繊維が多く含まれ、粘りが強いのが特長です。スープに加えることで自然と、とろみ感がアップ。ギバサの旬は冬ですが、夏季には冷凍の物を使用したり、もずくでも代用可能（もずくの場合、とろみはつきません）。

塩麴は、鶏団子に加えることで、むね肉でもふんわりと仕上がりが、塩分量を抑えたいときにも便利な調味料。味付けにショウガや酢を加えることで、薄味でも満足感を得られる一皿に。栄養満点の具たくさんスープ、おにぎりなどと一緒にどうぞ。



ギバサでとろり
具たくさんスープ
味の決め手は塩麴

材 料

■ 材料(4人分)

鶏団子

- ・鶏ひき肉(むね肉) 200g
- ・卵 1個
- ・塩麴 5g
- ・おろしショウガ 5g
- ・片栗粉 大さじ1と1/2

スープ

- ・しいたけ 2枚
- ・にんじん 1/3本(約50g)
- ・長ねぎ 1/3本(約50g)
- ・たけのこ(水煮) 50g
- ・ギバサ 60g
- ・おろしショウガ 5g
- ・鶏ガラだし 小さじ1
- ・塩麴 10g
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・黒酢 大さじ1
- ・ラー油 お好みで

- 1人分のエネルギー.....148kcal
- 食塩相当量...1.5g(ラー油を除く)

作 り 方

- ① ボウルに、鶏ひき肉、卵、おろしショウガ、塩麴、片栗粉を加えてよく混ぜ、鶏団子のタネを作る。ラップをして、冷蔵庫で30分以上冷やしておく。
- ② にんじん、たけのこは3cm長さの細切り、しいたけは石づきを取って薄切り、長ねぎは白い部分を斜め薄切り、青い部分を小口切りにしておく。
- ③ 鍋に水700mlと鶏ガラだしを加えて火にかける。
- ④ 沸騰したら、にんじん、たけのこ、しいたけ、長ねぎ(斜め薄切りにした分)を加える。
- ⑤ 再び、沸騰したら、①をスプーンで丸く形作り鶏団子にして鍋に加え、2〜3分加熱する。
- ⑥ ギバサ、醤油、塩麴、おろしショウガを加えてさっと加熱してから、最後に黒酢を加えて火を止める。
- ⑦ 盛り付け、長ねぎ(青い部分)を散らし、お好みでラー油をかける。



ブラウブリッツ秋田
管理栄養士・公認スポーツ栄養士

阿比留 朋 あびる とも

考案・監修

大阪府吹田市出身。J2レノファ山口FCクラブにて栄養士兼フロントスタッフとして勤務の後、結婚を機に秋田へ。BB秋田所属選手の食事サポートや遠征のメニュー調整、アカデミーチームの寮の献立作成などに従事。このほか、食育イベントや一般向け生活習慣病予防の講演を行っている。



全国健康保険協会 秋田支部
協会けんぽ