

肉だんごとはくさいのスープ

材料(4人分)



| | |
|----------|---------|
| ・豚ひき肉 | 150g |
| ・鶏卵 | 1/2 個 |
| ・ねぎ | 1/5 本 |
| ・しょうが汁 | 小さじ1 |
| ・でんぷん | 小さじ2 |
| ・しょうゆ | 少々 |
| ・酒 | 少々 |
| ・塩 | 少々 |
| ・こしょう | 少々 |
| ・はくさい | 2~3枚 |
| ・ねぎ | 1本 |
| ・にんじん | 1/3 本 |
| ・こまつな | 1株 |
| ・はるさめ | 15g |
| ・しょうゆ | 大さじ 1/2 |
| ・塩 | 小さじ 1/2 |
| ・黒こしょう | 少々 |
| ・ごま油 | 少々 |
| ・鶏がらだしの素 | 大さじ1 |
| ・水 | 800cc |

1人分の栄養価: エネルギー 95kcal
たんぱく質 6.5g

作り方



献立

- * ごはん
- * 牛乳
- * 春巻
- * 肉だんごとはくさいのスープ

1. 豚ひき肉にみじん切りしたねぎ、しょうが汁と溶いた卵・調味料・片栗粉をよく混ぜ、肉だんごを20個作る。
2. こまつなは茹でて水冷し、2cmに切る。
3. はくさいは短冊切り、にんじんはせん切り、ねぎは斜めに切る。
4. はるさめは熱湯に10分位つけてもどし、食べやすい大きさに切る。
5. 鍋に分量の水を入れ煮立て、肉だんごを入れてアクをとりながら煮る。
6. 肉だんごが煮えたら、にんじん・はくさいを入れる。
7. 鶏がらだしの素・調味料を入れ、ねぎ・はるさめを入れる。
8. こまつな・ごま油を入れる。

