

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



この料理を作ったら

写真をとって
送ってね!

👉ここをタップ



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。