



白菜と肉だんごのスープ



【材 料】4 人分

豚ひき肉 ……………150g

しょうが(市販チューブ)……2 cm

酒 ……………小さじ 1

しょうゆ ……………小さじ 1

塩、こしょう……各少々

長ネギ………10cm みじん切り

片栗粉………大さじ 1 弱

下味

白菜 ……………1/8 個 たんざく切り(茎と葉は分ける)

にんじん ……1 本 いちょう切り

もやし ……………1/4 袋

小松菜 ……………1 株 3 cmのざく切り

長ネギ ……………1/3 本 小口切り

きくらげ ……2~3 個 めるま湯で戻してざく切り

春雨 ……………18g 戻して 3 cmに切る

<調味料>

塩、こしょう……各少々

酒 ……………小さじ 1

しょうゆ ……………大さじ 1 弱

うすくち醤油……小さじ 1

ごま油………少々

鶏ガラスープの素……小さじ 1 強

水 ……………600 cc

【作り方】調理時間 30 分

* 肉に下味をつける

* 小松菜は茹でておく。

- ① 沸騰したスープに、肉だんごを作りながら入れる。
- ② にんじんを加え、灰汁(あく)を取りながら煮る。
- ③ きくらげ、白菜の茎、もやしを加え煮、調味する。
- ④ 春雨、白菜の葉を入れ、味を整える。
- ⑤ 小松菜、長ネギ、少量のごま油を加え仕上げる。

お肉と野菜の旨味が
コラボした、美味しい
スープです。
食物繊維も取れます！

