

ふわふわの団子と野菜たっぷりの体が温まるスープ！

肉団子スープ

【材料】(おとな2人子ども2人分)

鶏ひき肉	100g	
木綿豆腐	30g	
長ねぎ	1/3 本	
A	しょうが汁	少々
	酒	小さじ1
	塩	少々
	片栗粉	小さじ2
春雨	20g	
白菜	2 枚	
にんじん	1/4 本	
にら	1/5 束	
だし汁	1000 cc	
B	塩	小さじ 1/2
	酒	小さじ 1/2
	しょうゆ	小さじ1
	ごま油	小さじ1



【作り方】

- ① 春雨は熱湯に約5分つけてもどし、湯を切って食べやすい長さに切る。
- ② 白菜は葉と芯に分けて、葉はざく切り、芯は長さ3cmくらいの短冊切りにする。にんじんは細切り、にらは長さ3cmくらいに切る。長ねぎはみじん切りにする。
- ③ 厚手のビニール袋に、鶏ひき肉、長ねぎ、しょうが汁、豆腐、Aの調味料を入れて、袋の口を閉じ、袋の上からもむようにして混ぜる。
- ④ 鍋にだし汁を煮立てて、白菜の芯とにんじんを入れて煮る。
- ⑤ ③の袋の端を切って肉だねを団子状になるように絞り出す。
- ⑥ 肉団子が煮えたら白菜の葉と春雨とにらを加え、野菜に火が通るまで煮る。Bで味をととのえ、仕上げにごま油を入れる。



※ 豆腐を入れることで、ふわふわの肉団子になります。

※ 白菜以外にも、小松菜やだいこん、かぶなど、旬の野菜などを入れてもよく合います。

※ 肉団子や野菜の量を増やして「肉団子鍋」としてもおすすめです。