

肉だんごスープ 肉だんごと一緒に野菜もたくさん食べられます。

《材料》小学生 6 人分

豚ひき肉 …………… 100g
鶏ひき肉 …………… 100g
おろししょうが …………… 小さじ1/2
長ねぎ …………… 25g
卵 …………… 1/3個
塩 …………… 少々
こしょう …………… 少々
片栗粉 …………… 小さじ2
キャベツ …………… 葉2枚
にんじん …………… 1/5本
たけのこ水煮 …………… 50g
もやし …………… 1/2袋
はるさめ …………… 10g
小松菜 …………… 1/5束
水 …………… 600cc
がらスープの素 …………… 大さじ1
酒 …………… 大さじ1
しょうゆ …………… 大さじ1
塩 …………… 小さじ1/2
ごま油 …………… 小さじ1

《作り方》

- ①長ねぎはみじん切りにする。
- ②キャベツ, にんじん, たけのこは短冊切りにする。
- ③春雨は水でもどし, 3cm長さに切っておく。
- ④小松菜はゆでてざく切りにしておく。
- ⑤肉だんごの材料を合わせてよく練る。
- ⑥鍋に水, がらスープの素, 酒を入れて火にかける。
- ⑦沸騰したら⑤を一口大に丸めて落とし入れる。
- ⑧にんじん, たけのこ, もやし, キャベツを順に加えて煮る。
- ⑨③の春雨を加えて火を通す。
- ⑩味をみてしょうゆ, 塩を加減して加える。
- ⑪④の小松菜, ごま油を加える。

