



肉団子のスープ



子供に大人気！

具たくさんスープ！

<4人分>

鶏ももひき肉 100 g

玉ねぎ(みじん切り) 1/2 個

A { パン粉 20 g
塩・こしょう 一つまみ

白菜(ザク切) 1/8 カット

にんじん(せん切) 1/2 本

チンゲン菜(ザク切) 1 株

しめじ(ぶつ切) 1/2 株

ねぎ(小口切) 1/2 本

春雨 30 g 水 800 cc

B { 鶏がらスープの素 小さじ 1
醤油 大さじ 1
塩・コショウ 少々

作り方

- ①材料を切る
- ②ボールに鶏ひき肉、玉葱、パン粉、調味料 A を入れ混ぜ合わせておく
- ③鍋にお湯を沸かし、一口大に作った団子を入れていく
- ④③に人参を入れあくをとる
- ⑤白菜、チンゲン菜、しめじをいれひと煮立ちさせる
- ⑥ねぎ、春雨、B の調味料入れる
- ⑦最後に味を整え、完成

ポイント

お肉から出たあくを丁寧にとると
きれいなスープになりおいしくなるよ~(^▽^)/

