



# 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～(^▽^)/

