

# 野菜たっぷり！肉団子と白菜のスープ

季節の野菜を使ってアレンジできるスープ！

いろいろ作ってみてください。

春雨を入れればボリュームUP!!



<4人分>

豚ひき肉	100 g	玉ねぎ	40 g
片栗粉	大 s 1	人参	20 g
溶き卵	20 g	干し椎茸	4 g
しょうが	6 g	白菜	160 g
塩・胡椒	少々	ねぎ	12 g
酒	大 s 1		
水	600cc	濃口醤油	小 s 1
水(干し椎茸戻し用)	100cc	中華スープの素	大 s 1
		塩・胡椒	少々

## 作り方



①使用する材料を準備します。

②干し椎茸を水洗いしごみを落とす。水につけて戻す。戻した水は後で使うので、ごみをこしておく。  
※急ぐ時はぬるま湯でもよい。

③玉ねぎは薄切り  
人参はいちょう切り  
干し椎茸は細切り  
白菜は縦に切込みを入れ2cm幅に切る  
ねぎは斜め切り(薄めに切る)

④①の材料をボールに入れ、粘りがでるまでこねる。  
※鍋に400ccの水を火にかけて沸かしておく。

⑤肉を団子にしていきます。(スプーンなどを使うと作りやすいです) 巨峰くらいの大きさが食べやすいです。



⑥肉から出たアクを取ったら、②の椎茸の戻し汁を入れます。

⑦椎茸 人参 白菜 玉ねぎの順で入れていきます。  
※味が出るものや火の通りにくい物の順にいれます。

⑧野菜から出たアクを取ったら、調味料⑧を入れていきます。

⑨ねぎを入れて、ひと煮立ちさせる。  
⑨の調味料で味を調える。

⑩できあがり。  
おいしくいただきますよ♡