

白菜と肉団子のスープ

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量	
豚ひき肉	30	120g	
A	木綿豆腐	20	80g
	長ねぎ	5	20g
	古根しょうが	0.5	2g
	卵	5	20g
	パン粉	2	8g
	塩	0.2	0.8g
	こしょう	0.02	0.08g
	でんぷん(かたくり粉)	2	8g
	白菜	60	240g
にんじん	10	40g	
はるさめ	5	20g	
干しいたけ	0.5	2g	
しょうゆ	3	12g	
塩	0.8	3.2g	
こしょう	0.05	0.2g	
水	100	400g	

<作り方>

- ① 長ねぎはみじん切りにし、しょうがはすりおろす。
卵は割って溶いておく。豆腐は水切りをしてよく絞っておく。
はるさめはゆでて戻してから3cmくらいに切る。
- ② 白菜の白い軸は短冊に、葉はざく切りにする。
にんじんはせん切りにする。
干しいたけは水で戻し、薄くスライスする。
- ③ 豚肉にAの材料を加え、粘りが出るまでよく混ぜ合わせたら、一口大の団子状に丸める。
- ④ 鍋に水、にんじん、しいたけを加え火にかける。
- ⑤ 白菜の白い軸を加え、一煮立ちしたら肉団子を加えて煮る。
- ⑥ 白菜の葉とはるさめを加え、しんなりするまで火にかける。
- ⑦ しょうゆ、塩、こしょうを加え、味をととのえる。

1人当たり栄養価：I補† - 144kcal たんぱく質 8.6g 塩分 1.4g

<一口メモ>

*手作り肉団子と白菜がたっぷり入った、体の温まるスープです。

