

# 肉団子と白菜のスープ



肉団子やいろいろな具材からおいしい味があふれます。体の中からぽっかぽっかになりますよ!!



## 《材料》

- A とりもも挽肉 200g ・ 卵 (Mサイズ) 1/2個 ・ 塩/こしょう (少々)  
ねぎの葉の部分 (少し) ・ 生姜 (すりおろしたもの) 小さじ1位 ・ 酒 (小さじ1)  
でんぷん (小さじ2)
- 干し椎茸 2枚 ・ 竹の子水煮 40g ・ にんじん 45g ・ 長ねぎ 40g  
白菜 (きゃべつ) 200g ・ 緑豆春雨 20g ・ とりがらスープ (3カップ)  
酒 (大さじ1) ・ 塩 (小さじ2/3) ・ しょうゆ (小さじ2) ・ こしょう (少々)  
生姜 (しぼり汁) (小さじ1) ・ ごま油 (小さじ1/3)
- \*材料はこのほかにもやしやにら、キムチなど季節のものやお好みのものを!

## 《作り方》

- 1 長ねぎの葉はみじんにする。Aの材料をよく練り合わせて肉団子のたねを作る。
- 2 竹の子は短冊、にんじんは千切り、長ねぎはななめに切る。白菜はざく切りにして、葉と茎に分けておく。干し椎茸は水につけてもどし、せん切りにする。春雨は熱湯に6~7分つけてもどし、適当な長さに切っておく。
- 3 スープに椎茸、竹の子、人参を入れ調味料を加え煮る。
- 4 3に1で肉団子を作りながら、落とししていく。
- 5 団子に火が通ってきたら、白菜の茎の方を入れる。葉の方、長ねぎも入れる。
- 6 生姜汁とごま油を加えて、仕上げる。