

肉団子入り中華スープ

【 材 料 】

		(1人分)
豚ひき肉	...	30g
生姜	...	1g
塩・コショウ	...	適量
白菜	...	30g
人参	...	10g
生椎茸	...	5g
春雨	...	3g
小松菜	...	10g
醤油	...	5g
コンソメ	...	1g

【 作り方 】

- ① 人参は短冊切り、白菜はざく切り、椎茸はスライスにカットする
- ② 小松菜は茹で2cm位に切っておく
- ③ 春雨は茹で3cm位に切っておく
- ④ 豚ひき肉に塩・コショウ、生姜汁を入れこねておく
- ⑤ お湯を沸かし①を入れ、煮る
- ⑥ 野菜が煮えたら④を小さく丸め⑤に入れる
醤油、コンソメ、塩、こしょうで味を調える
- ⑦ 肉団子が煮えたら、②、③を加え出来上がり

