



# 肉団子スープ



## 材料(大人2人子ども1人分)

豚ひき肉	100g
片栗粉	10g(大さじ1強)
酒	7.5g(大さじ1/2)
玉葱	50g(中1/4個)
人参	50g(中1/3本)
チンゲン菜	50g(1/2株)
しめじ	40g(1/4パック)
かつお節(だし用)	15g
しょうゆ	20g(大さじ1強)

### 〈かつおだしの取り方〉

水を入れた鍋を火にかけ、沸騰直前にかつお節を加える。沸騰したら火を弱める。1分ほど煮たら火を止め、ふきんを広げたざるでこす。

## つくり方

- ① かつお節でだしをとる。(水は、1人分約180ml程度)
- ② 玉葱と人参は、皮をむき食べやすい大きさに切る。  
★お手伝いポイント★ 玉葱の皮をむいてみよう!
- ③ チンゲン菜としめじも食べやすい大きさに切る。
- ④ だしの入った鍋を火にかけ、玉葱、人参を入れて煮る。
- ⑤ 豚ひき肉に片栗粉と酒を混ぜる。スプーン等で1口大の大きさに丸めて④の鍋に入れる。チンゲン菜としめじも加え、具材が柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ しょうゆで調味する。

肉団子入りのシンプルなスープです。白菜や小松菜など季節の野菜や、しょうがなどの香味野菜を加えても美味しく作れます。

だし汁は、だしパックを使用しても良いです。