

# 肉団子スープ

汁物

83kcal / 脂質4.3g / 塩分0.6g



## ワンポイント

手作りの肉団子を丸めて入れて、スープを作ります。

市販の肉団子を使ってもできますが、団子自体に味付けしてあるので、辛くならないように気をつけましょう。



### 材料(4人分)

#### 〈肉団子の材料〉

- ・豚ひき肉 ..... 100g
- ・しょうが ..... 少々
- ・小麦粉 ..... 小さじ2
- ・塩 ..... 少々
- ・洋こしょう ..... 少々
  
- ・たまねぎ ..... 60g
- ・にんじん ..... 40g
- ・はくさい ..... 80g
- ・白ねぎ ..... 20g
  
- ・しょうゆ(こいくち) ..... 小さじ1
- ・コンソメスープのもと ..... 小さじ1
- ・水 ..... 400ml
- ・塩 ..... 少々
- ・洋こしょう ..... 少々

### 作り方

- ① しょうがはみじん切りにする。肉団子の材料を合わせ、団子を作る。
- ② たまねぎ、にんじんはせん切りにする。
- ③ はくさいは短冊切り(葉と茎は別にする)にする。白ねぎは小口切りにする。
- ④ 湯をわかし、団子を入れ、煮る。
- ⑤ あく、油をとり、にんじん、たまねぎ、コンソメスープのもとを入れ、煮る。
- ⑥ はくさいの茎を入れ、煮る。
- ⑦ はくさいの葉を入れ、煮る。
- ⑧ しょうゆで調味し、白ねぎを加えて煮る。
- ⑨ 塩、洋こしょうで味をととのえる。