

肉団子と春雨のスープ(4人分)

豚ももひき肉	150g
しょうが	少々
ながねぎ	少々
し お	少々
鶏 卵	1/2個
さけ	小さじ2/3
ごま油	小さじ1/3
でんぷん	大さじ1.1/2
にんじん	1/3本
たまねぎ	中1/2
し お	小さじ1
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1
はくさい	大1枚
はるさめ	25g
水	650cc

- ① しょうが・・・すり下ろす  
ながねぎ・・・みじん切り
- ② にんじん・・・せん切り  
たまねぎ・・・スライス  
はくさい・・・短ざく切り  
はるさめ・・・ゆでてきざんでおく。
- ③ 豚ひき肉にしょうが、ながねぎ、しお、溶き卵、さけ  
ごま油、片くり粉を加えて、よく混ぜ合わせる。
- ④ 分量の水を沸騰させ、③を一口大に丸めて落とす。
- ⑤ にんじん、たまねぎを加え、しお、こしょう、しょうゆで  
調味をする。
- ⑥ はくさい、はるさめを加え、一煮立ちさせる。

エネルギー	108 Kcal
脂 肪	3.9 g
塩 分	1.8 g