



吉野保育園



肉団子スープ



【材料 1人分】

(合挽肉2.5 卵3 塩少々 生姜0.5 片栗粉1.5)
干椎茸0.5 人参1.0 玉葱1.0 しめじ5
春雨3 白菜1.0 チンゲン菜1.0 ごま油2
コンソメ1.5

【作り方・ポイント等】

- ① 春雨は茹でて、3cmの長さに切る。
- ② 干椎茸は水で戻し2cmの長さに切る。
- ③ 人参、玉葱、白菜は2cmの短冊切りにし、しめじは食べやすい大きさに切る。
- ④ チンゲン菜は下茹でし、1cmの長さに切る。
- ⑤ 鍋にごま油を入れ人参、玉葱、しめじ、干椎茸を炒め、しんなりしてきたら水を加えて煮る。
- ⑥ ボールに合挽肉、溶き卵、塩、生姜汁、片栗粉を入れ、よく混ぜて肉団子を作る。
- ⑦ ⑤の鍋に⑥の肉団子を入れ、火が通ったらコンソメで調味する。
- ⑧ 最後に白菜、チンゲン菜、春雨を加えて出来上がり。

具たくさんで体が温まる一品です。

