

## 【 肉団子の中華風スープ 】

### ☆材料☆

- A
- ・豚ひき肉……………120g
  - ・しょうが汁……………1 かけ分
  - ・卵……………1/4個
  - ・片栗粉……………12g (大さじ 1 強)
  - ・長ねぎ……………20g
  - ・ごま油……………2g (小さじ 1/2)
  - ・にんじん……………1/4 本
  - ・チンゲンサイ…120g
  - ・干しいたけ…1 枚
  - ・コンソメ……………2g (小さじ 1/2)
  - ・しょうゆ……………8g (小さじ 1 強)
  - ・塩……………少々
  - ・酒……………8g (大さじ 1/2)

### ☆作り方☆

- ① 干しいたけは水で戻し、せん切りにする。長ねぎはみじん切り、にんじんはいちょう切り、チンゲンサイは 1 cm 長さに切る。
- ② ボウルに豚ひき肉、しょうが汁、とき卵、片栗粉、①の長ねぎ、ごま油を入れてよくこねる。
- ③ 鍋に水 3 カップとコンソメ、干しいたけ、にんじんを入れて煮る。
- ④ にんじんがやわらかくなったら、②を食べやすい大きさに丸め入れ、調味料も加えてアクをとりながら煮る。
- ⑤ チンゲンサイを加え、ひと煮立ちさせる。



エネルギー：196kcal たんぱく質：13.2g 脂質：10.6g 塩分：1.6g



ごはん・汁物



## 【 ちゃんぽんスープ 】

### ☆材料☆

- ・にんじん……………20g
- ・ゆでたけのこ…20g
- ・干しいたけ…2g
- ・ピーマン……………20g
- ・はくさい……………80g
- ・長ねぎ……………20g
- ・なると……………20g
- ・豚もも肉……………40g
- ・コンソメ……………2.5g (小さじ 1 弱)
- ・しょうゆ……………8g (小さじ 1 強)
- ・塩……………2.5g (小さじ 1/2 弱)
- ・片栗粉……………8g (大さじ 1 弱)
- ・卵……………1 個

### ☆作り方☆

- ① 干しいたけは水に戻して、せん切りにする。豚もも肉、はくさい、ゆでたけのこ、ピーマン、にんじんもせん切りにする。長ねぎは小口切り、なるとは輪切りにする。
- ② 鍋に水 3 カップとコンソメ、野菜を入れて煮る。豚もも肉、なるとを加える。
- ③ 材料に火が通ったら、塩、しょうゆで味つけし、片栗粉でとろみをつける。とき卵を流し入れて、ひと煮立ちさせる。

具だくさんのスープです。  
野菜もたっぷり食べられます。  
冷蔵庫の余った野菜を色々  
入れて作っても良いですね。



エネルギー：126kcal たんぱく質：8.0g 脂質：5.8g 塩分：2.6g