



肉団子の中華スープ



【栄養価（大人1人分）】

エネルギー：120kcal
たんぱく質：8.8g
脂質：5.5g
炭水化物：8.9g
食塩相当量：1.2g

【栄養価（こども1人分）】

エネルギー：100kcal
たんぱく質：7.3g
脂質：4.6g
炭水化物：7.4g
食塩相当量：1.0g

他のレシピは
こちらから



【材料（大人2人・こども2人分）】

A	鶏ひき肉	150g
	パン粉	大さじ1・2/3(5g)
	木綿豆腐	20g
	青ねぎ	5g
	しょうゆ	小さじ1弱(5g)
	春雨（乾）	30g
	にんじん	20g
	白菜	150g
	しいたけ	20g
B	顆粒コンソメ	小さじ1(3g)
	塩	小さじ1/4(1.5g)
	しょうゆ	小さじ1・1/4(7.5g)
	青ねぎ	10g
	水	600ml

【下準備】

- 春雨・・・既定の時間茹でて、食べやすい大きさに切る
- にんじん・・・いちよう切り
- 白菜・・・1cm幅に切る
- しいたけ・・・薄切り
- 青ねぎ・・・どちらも小口切り

【作り方】

- ① ボウルにAを入れ、粘りがでるまで混ぜ合わせる。
- ② 鍋に分量の水とにんじん、白菜、しいたけを入れて火にかける。
- ③ 沸騰したら①をスプーンで丸めながら入れる。
- ④ 肉団子に火が通ったら、春雨、ねぎを加え、ひと煮立ちさせ、Bで味を調える。

肉団子が入っていて食べ応えがあり、ボリュームのある一品です