

ビタミン&ミネラルたっぷり！
ノンオイルでヘルシー

「肉団子と 野菜たちのスープ」

【材料4人分】

豚ひき肉	160g	長ねぎ	20g
玉ねぎ	適量	ニラ	40g
舞茸	適量	椎茸	20g
しょうが汁	2g	エノキ茸	40g
酒	8g	もずく(塩出し)	40g
醤油	8g	だし汁	800cc
片栗粉	12g	酒	大さじ1
白菜	320g	醤油	大さじ2
人参	20g	コショウ	適量
玉ねぎ	40g		

1人分 栄養量

●エネルギー	92kcal	●脂質	1.8g
●たんぱく質	10.2g	●塩分	1.3g



★ここがポイント
火の通りやすいニラとエノキ茸は最後に入れます。※もずくはここでは入れません。

だし汁に3の野菜類を入れ、調味料を加え煮ます。味の加減はお好みで。



★ここがポイント
肉団子に練り込む野菜類はお好みで。

肉団子に練り込む、玉ねぎと舞茸をみじん切りにしておきます。



★ここがポイント
お好みでおろしショウガや柚子を加えても美味しくいただけます。

2で作った肉団子の素を、スプーンなどで食べやすい大きさ(直径3センチ位)の団子状にして鍋に入れます。



★ここがポイント
煮くずれしないように、しっかり練っておきましょう。

ボウルに豚ひき肉と片栗粉(A)までを入れ、良く混ぜ合わせながら粘りがでるまで手で練り、肉団子の素を作っておきます。



★ここがポイント
※肉団子が大きいと火が通っても、浮いてこない場合もあります。

肉団子に火が通り浮いてきたら、最後にもずくを入れ一煮立ちすれば出来上がりです。



★ここがポイント
長ねぎが硬い場合は、やや小さめに切ると火が通りやすくなります。

野菜と椎茸とエノキ茸はザク切りに、もずくは食べやすい大きさに切ります。

