

鶏団子スープ

今月のおすすめ



~材 料~

(子ども4人分)

鶏ひき肉	100g
水	小さじ2
玉ねぎみじん切り	15g
酒	小さじ1
塩	小さじ1/2
片栗粉	小さじ2
白菜	100g
人参	20g
長ネギ	30g
しめじ	30g
醤油	大さじ1
塩	小さじ1/4
ごま油	小さじ1/2



~作り方~

- ① みじん切りの玉ねぎをレンジで2分程加熱し、粗熱を取っておく。
- ② 鶏ひき肉と水をボウルに入れてこねる。
- ③ ②と酒、塩を加えてさらにこね、最後に片栗粉を加えてよく混ぜる。(こねる感触がモッタリとしてくる)
- ④ 鍋に水を入れ、人参、しめじを入れて沸騰したら、③食べやすい大きさの団子状にして加え、団子が煮えたら白菜、ネギを加え煮えたら、醤油、塩、ごま油で味付けして出来上がり。

※白菜をキャベツに変えたり、しめじを椎茸に変えたりすると味わい深く美味しくいただけます。

