



肉団子汁



子ども 1 人分の栄養価

エネルギー	1 1 7 kcal
タンパク質	1 2.2 g
脂質	6.1 g
塩分	0.9 g



一度にたくさんの食材を食べることができ、
たくさんの食材のうま味と栄養素が染み出た
汁まで飲み干したい1品です。

◆材料 5人分

- ★
- 鶏ひき肉 1 5 0 g
 - 玉ねぎ 1 / 4 個
 - 片栗粉 大さじ2
 - チンゲン菜 1 / 2 株
 - 人参 4cm
 - 豆腐 1 0 0 g
 - しめじ 1 / 4 パック
 - もやし 1 / 2 袋
 - 味噌 大さじ2
 - (顆粒だし 小さじ1)
 - 煮干し 1 5 g
 - 水 9 0 0 ml
- ※子どもの分量です。



◆作り方

- ① 【出汁をとる場合】煮干しの頭とはらわたを取り除き、分量の水に30分程つけてから弱火にかける。沸騰したらアクを取りながら10分程煮て、火を止める。5分程おいたら、煮干しを取り出す。
- ② 玉ねぎはみじん切り、チンゲン菜は1cm幅、人参はいちょう切り、豆腐はさいのめ切り、もやしは長いようなら切っておく。しめじはほぐしておく。
- ③ 鍋に分量の水（出汁を取った場合は出汁）を入れ、人参を入れて火にかける。
- ④ ボウルに★の材料を入れて、粘り気が出るまでよく混ぜ合わせる。
- ⑤ ③が沸騰してきたら、④の生地で肉団子を作って入れていく。
- ⑥ 肉団子を入れ終わったら、もやしとしめじを入れ、アクを取りながら、肉団子に火が通るまで煮る。
- ⑦ 肉団子に火が通ったら、(顆粒だしを使用する場合はこのタイミングで入れる)味噌で味を調え、豆腐とチンゲン菜を入れる。
- ⑧ 豆腐とチンゲン菜に火が通ったら、出来上がり♪♪

