

肉団子のスープ煮

栄養科
おすすめ
レシピ

寒い日が続いていますが、みなさん体調は崩していませんか？

温かい食べ物がおいしい季節になりました。

冬におすすめの当院でも人気の温かメニューを紹介します。

材料（4人分）

豚ひき肉	300g	
塩	一つまみ	
こしょう	少々	
肉 団 子	生姜	15g（生姜汁）
	長ねぎ	40g（みじん切り）
	ごま油	2ml
	片栗粉	0.4g
	揚げ油	揚げ油
	白菜	300g（4枚）
	にんじん	60g（2/3本）
しいたけ	40g（2枚）	
長ねぎ	60g（1/2本）	
春雨（乾燥）	25g	
A	中華スープの素	6g
	しょうゆ	24ml（小さじ4）

エネルギー…181kcal たんぱく質…17.3g 脂質…7.3g 食塩…1.6g（1人分あたり）

【作り方】

- ① 白菜を3cm幅、にんじんを短冊切り、しいたけを5mm幅、長ねぎを小口切り、春雨を戻して3cm程度に切っておきます。
- ② 豚ひき肉に塩・こしょうを加え、粘りが出るまでよく混ぜます。肉団子の残りの材料を加えて練り、12等分してまるめ、油で揚げます。
👉 Point
 - 肉団子を揚げる時、160度程度の低温でじっくりと揚げます！（高温だと、周りだけこげてしまい中心まで火が通りません）
- ③ 鍋に野菜、春雨、①の肉団子、Aを入れ、材料が8割かぶる程度の水を加えて煮ます。
👉 Point
 - 野菜、春雨、肉団子は同時に鍋へ！（野菜に火が通ってから肉団子を加えると、野菜が煮くずれてしまいます）
 - 白菜から水分が出るので、水を入れすぎない！
- ④ 野菜に火が通ったら器に盛りつけて完成！



調理師より一言！！

「時間がない時は、『揚げる→茹でる』 ことでも代用できます。簡単に作れるのに見た目は豪華！白菜がおいしい季節の今、ぜひお試しください！」

調理師 片桐

