



## 今月の一品

今月の献立の中から栄養士さん・調理員さんおすすめの一品を紹介します。

今はからだのしんから温まる「白菜と肉団子のスープ」です。  
豚ひき肉を使った肉団子を、中華風のスープに入れる子どもたちに大人気のメニューです。

肉団子の基本がわかるとメニューの中も広がります。

今回の肉団子を油で揚げて、甘辛いあんに絡めれば、中華風肉団子になります。

また、和風では鶏ひき肉を使って、鶏団子鍋もおいしいですよ。大人の人ばかりだと、団子の味付けに、みそやしょうゆ、トウバンジャンなどを入れても、味がピリッとしておいしいです。

このように、アレンジしやすい肉団子です。私のおうちの肉団子にぜひ挑戦してみてください。

### 料理名

白菜と肉団子のスープ

エネルギー 118kcal

たんぱく質 7.1g



### 素材 材料 (4人分)

|        |         |        |         |
|--------|---------|--------|---------|
| 豚ひき肉   | 120g    | にんじん   | 3cmの長さ  |
| しょうが汁  | 1片分     | しお     | 小さじ1/4個 |
| にら     | 6g      | こしょう   | 少々      |
| たまご    | 1/4個    | 薄口しょうゆ | 大さじ1強   |
| しお     | 小さじ1/4個 | ごま油    | 小さじ1/2弱 |
| かたくり粉  | 大さじ1    | かたくり粉  | 大さじ1/2強 |
| はくさい   | 葉2枚     | 中華スープ  | 3カップ    |
| ほうれんそう | 1/3束    |        |         |

### 作り方

- (1) はくさいはたてに2つに切り、2cm巾に切る。  
ほうれんそうは塩ゆでし、流水でさらして束をそろえ2~3cmの長さに切りそろえる。  
にんじんは千切りする。
- (2) 鍋にスープを沸かし、にんじんを煮る。
- (3) 肉団子を作る。  
土しょうがはすりおろして、しょうが汁にしておく。  
にらはみじん切りする。  
豚ひき肉、しょうが汁、にら、たまご、しお、片栗粉をボールに入れ、よく練り、団子生地を作る。

(4) (2)の鍋にうずら卵大に丸くした肉団子を落とし入れる。

(5) 上に浮いたアクや脂をとり、白菜を煮る。

(6) しお、こしょう、薄口しょうゆで味をととのえ、ゆでていたほうれん草を加え、水とき片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を入れ、風味付けをする。

前へ

目次に戻る

次へ

