

栄養士おすすめ！ あわっ子レシピ

白菜と肉だんごのスープ

【材料4人分】

鶏ひき肉	200g
酒	大さじ1/2
濃口醤油	小さじ1
おろししょうが	少々
白ねぎ(みじん切り)	大さじ2
たまねぎ	80g
にんじん	30g
乾燥きくらげ	3g
白菜	200g
はるさめ	15g
ねぎ	20g
中華スープの素	大さじ1
淡口醤油	小さじ2
塩・こしょう	少々
水	700cc

【作り方】

- ① ボウルに、ひき肉と調味料を入れて粘り気が出るまでよく練る。
- ② たまねぎとにんじんはせん切り、白菜は大きめのざく切りにする。ねぎは小口切りにする。
- ③ きくらげは水で戻し、せん切りにする。
- ④ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、はるさめを入れてゆでる。ザルにあげ、水気を切る。
- ⑤ 鍋に分量の水を入れて沸いてきたら、肉だんごをスプーンですくって入れていく。再び煮立ってきたらアクをとる。
- ⑥ にんじん、たまねぎ、きくらげを入れて柔らかくなったら、中華スープの素と白菜を入れる。
- ⑦ 醤油と塩・こしょうで味を整える。
- ⑧ はるさめとねぎを入れて仕上げる。



寒い季節にぴったりの体の中から温まるスープです。鶏だんごのうま味と白菜の甘味がスープに溶け込んでおいしいです。ボリューム満点で、おなかも心も満たされます。

親子で楽しもう！

子どもといっしょに料理をしてみませんか？コミュニケーションも深まり、会話もはずみます。「まぜる」「ちぎる」「こねる」など最初は簡単な作業からチャレンジするのもいいですね。

