

3月の給食より

白菜と肉団子のスープ

材料（4人分）

合びき肉	160g
しょうが	1片
ねぎ	2本
片くり粉	大さじ1.5
濃口しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
はるさめ	20g
白菜	2~3枚
人参	1/4本
ねぎ	5本
中華スープの素	小さじ2
水	2~2.5カップ (400~500cc)
淡口しょうゆ	小さじ2



《作り方》

- ① はるさめはさっとゆでて固めに戻す。長ければ食べやすい長さに切っておく。
- ② 白菜は短冊切り、人参はせん切り、ねぎは小口切りにする。
(ねぎは汁と団子の両方に入るので、分けておく)
- ③ ひき肉とすりおろしたしょうが・ねぎ・片くり粉・しょうゆ・酒を混ぜ合わせ、よく練る。
- ④ スープをわかし、③を団子にしながら入れる。
(一度にたくさん入れたり、スープを沸かしすぎると団子がくずれてしまいやすいので注意!)
- ⑤ ひと煮立ちしたら、アクをとり、人参・白菜の順に加え、しょうゆで調味する。
- ⑥ 十分に火が通ったら、はるさめ・ねぎを入れて仕上げる。