

肉団子ととうがんのスープ



とうがんに手作り肉団子と野菜のうま味がたっぷり染み込んだスープです。

《調理のポイント》

給食では豚骨でスープをとっています。固形スープなどを利用する場合は、塩の量を調整してください。

◇材料（4人分）◇

- ・◎豚ひき肉 200g
- ・◎長ねぎ 1/4本
- ・◎しょうが 小さじ1/2
(チューブの場合2~3cm)
- ・◎卵 1/3個
- ・◎塩 小さじ1/2
- ・◎こしょう 少々
- ・◎片栗粉 大さじ1
- ・とうがん 300g
- ・にんじん 1/3本
- ・春雨 15g
- ・小松菜 1/3束
- ・干し椎茸 2枚
- ・塩 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・こしょう 少々
- ・スープ 800cc

◇作り方◇

- ① 長ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろします。とうがんは短冊切り、にんじんは千切りにします。
- ② 小松菜は2~3cmに切り、ゆでて冷まし、しぼっておきます。春雨は、もどしておきます。
- ③ ◎の材料をよく混ぜ合わせます。
- ④ 鍋にスープを煮立て、一口大に丸めた③を入れて煮ます。
- ⑤ 火が通ったらアクをとり、にんじん、とうがんを入れて煮ます。
- ⑥ 塩、こしょう、しょうゆで調味し、春雨と小松菜を入れて仕上げます。